



ふりがな しま としこ

お名前 島 寿子

ご所属先 株式会社共立メンテナンス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2022 年

年 活動拠点

東京都

普段のお仕事やスポーツ栄養に関わる活動内容を簡単に教えてください。

委託給食会社として、大学ラグビー部の食事管理及び栄養サポートをしています。
また、弊社受託寮(スポーツ寮)の普及に応じた調整やメニューを作成し、その他、勉強会企画や学生等対象に講演会などを行っています。

スポーツ栄養活動の中で得意なことは何でしょうか？ あなたの指導の売りは何？

コーチのご要望や選手の性格など踏まえ、状況に合わせてわかりやすい言葉にして栄養サポートを提案することです。また、会社全体でチームをサポートするために様々な方とのかかわりを大切にしています。

今、スポーツ栄養士として一番やりたいこと、やってみたいことは何でしょうか？

自分自身も経験したこともあるジュニア選手や保護者様対象に調理実習を含めた栄養指導ができればと思っています。栄養にプラスして、食事をすることや作ることの楽しさを伝えていきたいです。

好きな食べ物や、最近おすすめの美味しい物を教えてください。

- ・池袋バロッサのマレーシアカレーがルーツの『スープカレー』 野菜カレーは半熟卵入りでおススメ
- ・大阪りくろーおじさんのチーズケーキの『焼きたてチーズケーキ』
- ・CAFÉ OASIS の『ふわふわカステラ PAN ケーキ』 その他農家直送野菜も美味しいです

2023 年 1 月 31 日