



ふりがな しみず るみ

お名前 清水 瑠美

ご所属先 AuB 株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2022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。

AuB 株式会社でカスタマーサポートやサービス開発を行いながら、一般の方からアスリートまで腸内環境の改善をメインとした食事指導を行っています。また、個人では高校硬式野球部にて継続して栄養サポートを行っています。

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？

選手や保護者・スタッフのヒアリングを大切にしています。栄養の知識は伝えつつもそれを実行するために何ができるのか選手と一緒に考えていくのが得意です。

また、AuB 株式会社を通して腸内環境に関する研究や情報に日々触れているので、腸内環境の観点からも食事指導を行うことができるのは私の強みでもあります。

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？

ジュニア期から自分のコンディションについて考えられる力をつけること・食事について学ぶ機会を作ることが大切であることを最近改めて感じています。地域や競技レベルに関わらず気軽に食事を含めたコンディショニングに関する知識を得ることができるような場所を整えていきたいです。

好きな食べ物や、最近おすすめの良いものを教えてください。

出身地埼玉県の名産でもある「さつまいも」が大好きです。品種によっても甘さや食感が異なるので特徴に合わせて色々な料理に使用しています。川越のもの代名詞でもある紅赤はホクホクしていて栗のような風味がするので焼き芋はもちろん、天ぷらにして食べるのがおすすめです。

2023年4月28日

加茂 友季子さん(愛知県)から清水 瑠美さんの紹介コメント



いつも謙虚で、元気いっぱいの栄養士さんです！