



ふりがな そね みなこ

お名前 曾根 美奈子

ご所属先 新潟医療福祉大学 健康栄養学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019 年

活動拠点

新潟県

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。

現在は管理栄養士養成校の職員として、授業の補助業務等を行っております。スポーツ栄養の活動としては、大学や高校の柔道部での栄養サポートや、ご依頼いただいた際にスポーツ栄養に関するセミナーを行っています。

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？

栄養セミナーの依頼を時々いただきますが、スポーツ栄養についてアスリートや保護者の方にお伝えすることは得意(?)かもしれません。人前で話すことに苦手意識がないことが売りです。

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？

柔道の選手に関わる人が多いので、試合前の減量に興味があります。減量でコンディションを落とす選手を減らしていける様な活動や研究をしていきたいと思っています。

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。

栗が好きです。我が家に栗の木があるので、栗の季節になると、栗拾いをします(蚊と闘いながら)。皮を剥いて、栗ご飯にして食べるのが定番です。

2025 年 4 月 22 日

蛸原啓子さん(神奈川県)から曾根美奈子さん(新潟県)の紹介コメント



曾根さんとは、スポーツ栄養学会で知り合いました。大学での教育業務や研究活動の傍ら、自身が選手だった経験も活かしながら、高校や大学の柔道部員にアスリート目線での栄養サポートをされているパワフルな方です。