



ふりがな たねむら みなこ

お名前 種村 見名子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023年

活動拠点

三重県

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。

スポーツ専門学校や大学で講師をしています。ジュニア選手や社会人選手の栄養サポート、シニア向けにスポーツ栄養を活用した健康講座を開催したりと、幅広い世代に関わらせていただいております。

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？

何のためにこれをするのかという行動の裏付けと、具体的なやり方を対象者の方に合わせてお伝えするのが得意です。睡眠に関する資格も所有しており、栄養と休養の両面からサポートできるのも強みです。

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？

スポーツ栄養をもっと身近なものにしたいです。「もっと早く知りたかった…」がないように発育期の身体づくりや、なんとなく不調を抱えながら働く方の健康維持にもスポーツ栄養を活かしていきたいです。

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。

干し芋が好きで自分で作ったりもしますが、伊勢志摩名産の“きんこ芋(隼人芋:別名ニンジン芋)”は濃厚で美味しくて、少し火で煮ってから食べるのがおすすめです。

2026年3月30日

碓麻菜さん(福井県)から種村見名子さん(三重県)の紹介コメント



種村さんとは、学会の懇親会で一緒に日本酒を飲みながらお話したのが出会いです。アスリートのサポートだけでなく、栄養ケアステーション、料理教室と幅広くご活躍されており、とても尊敬しております。