



ふりがな とくひろ みずき

お名前 徳廣 瑞紀

ご所属先 医療法人高尚会 川田整形外科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2021年

活動拠点

高知県

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。

普段は整形外科で管理栄養士をしています。

スポーツ栄養活動は、主に競泳・水球・アーティスティックスイミング選手である小中高生への栄養サポートや指導者への研修講師をしています。

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？

選手に寄り添った食事方法を見つけることです。

選手によって違う、生活スタイル・活動時間、家庭環境を把握して、より良い方法を導けるよう栄養サポートを行っています。

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？

ジュニア選手、その保護者を中心とした料理教室を開くことです。

調理体験をしながら親子で食事の大切さを学べる場所を作りたいです。

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。

高知県は新鮮な食材がたくさんあります。今の時期ですと、葉にんにくと文旦がおすすめです。葉にんにくは「ぬた」にしてブリのお刺身につけて食べるととても美味しいです。文旦は果物で、少し苦味のある酸味と甘味が絶妙です。

2024年2月25日

齋藤智子さん(静岡県)から徳廣瑞紀さん(高知県)の紹介コメント



公認スポーツ栄養士の専門講習受講時からの同期です。住んでいる地は遠くても、お互いに励まし合いながら、合格までたどり着いた大切な仲間です。