



ふりがな うざわ きょうこ

お名前 鵜澤 響子

ご所属先 薬樹株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018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。

会社では、当社が健康サポートパートナーとして応援している女子サッカーチームのサポート監修、スポーツ栄養に強い管理栄養士の育成を担当しています。

また、個人的に陸上競技チームの献立監修や個人選手のサポート、講演・コラム執筆なども行っています。特に陸上競技は私自身が経験者であり現在も市民ランナーであるため、関わらせていただく機会が多いです。

### 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？

選手に寄り添ったサポートです。競技経験を活かし、選手がストレスなく実行できる目標を立てることが得意です。競技観戦が大好きなので現地に足を運ぶことが多く、選手と一緒に走ることもあります。

また、SNSを使ったサポートを10年以上行っており、遠隔でのサポートも得意としています。対面できない場合はメッセージのやり取りだけでサポートを実施し、選手の負担を軽減することを心掛けています。

### 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？

SNSを使ったサポート内容についてまとめていきたいです。

ここ数年のコロナ禍でSNSを使った栄養指導、サポートは一般的になってきているので、10年以上取り組んできたサポートデータが世の中の役に立ったら嬉しいです。

### 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。

実家のさつまいもです。蒸す、焼く、揚げる、お菓子にするなど、ほぼ毎日食べています。今年、我が家でヒットしたのはさつまいもペーストです。つぶしたさつまいもを牛乳で伸ばしただけのものですが、パンやホットケーキにのせてもとても美味しいのでおすすめです。糖質が多くとれるので、選手にもご紹介したいと思います。

2023年 11月

### 河合 明音さん(静岡県)から鵜澤響子さん(東京都)の紹介コメント



陸上競技を中心に、体組成や血液検査を考慮しながらの個別サポートがとても上手な方です。ご自身でもマラソンを複数回完走されており、選手の気持ちに寄り添ったサポートはいつも多くを学ばせて頂いています。