



ふりがな よしだ あつこ

お名前 吉田 敦子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017年

活動拠点

神奈川県

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。

大学で非常勤講師、母子保健事業に関わる健診で食事相談教や離乳食教室、カフェメニューの監修、料理教室、そしてスポーツ指導者研修会や学校給食研修会でスポーツ栄養の話、スポーツ選手の個別食事相談など色々な事をしています。

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？

小児栄養に携わってきたので、ジュニア選手のこれまでの食経験などを踏まえて食育を取り入れようと思っています。ジュニア選手の食事について保護者の方の気持ちを汲みながら食事相談することをこころがけています。

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？

日本食(米、地域の食材、伝統的な調味料など)の魅力をスポーツ選手や指導者、保護者の方に伝え、米や地域の食材のパワーでこれからの日本を担うスポーツキッズや世界に挑戦する選手をサポートしていきたいです。

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。

米糍の甘酒の2倍濃縮のものです。ヨーグルトや豆乳で割ってもおいしいですし、酸味のあるフルーツを入れるとさっぱりするので甘酒のイメージが変わります。濃縮甘酒にココアや抹茶を入れるとデザートになります。癒される甘さです。ぜひ、試してみてください。

2024年5月31日

江夏直子さん(東京都)から吉田敦子さん(神奈川県)の紹介コメント



吉田さんとは、スポーツ栄養学研究会で知り合いました。その頃から私の疑問に親身に答えていただき、いつも優しく接してくださいます。また、吉田さんが監修されているカフェ「はぐくみ」の料理やドリンクは、どれも“心と体に優しい味”で癒されます。