



ふりがな よしざわ ゆきか

お名前 吉沢 幸花

ご所属先 日本大学大学院文学研究科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2022

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。

大学院では、博士後期課程の学生として研究に励みながら、大学や専門学校で非常勤講師として授業を担当しています。また、陸上競技部、柔道部などの選手の栄養サポートに携わっております。2022年から日本ライフセービング協会のハイパフォーマンスチームスタッフとして活動しております。

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？

栄養士養成校から体育系の大学院に進学し、様々なスポーツ実習や研究での知見を基に、増量が必要な選手への健康的かつ効率的な栄養サポートを行うことが得意です。委託給食会社での勤務経験を活かし、合宿所や遠征先の献立調整や食環境整備を行います。試合現場に帯同し、監督・コーチと連携して、選手のコンディショニングと飲食管理を行っております。

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？

- ① 選手の普段のコンディショニングについて、定期的なメディカルチェックや栄養サポートの方法を確立していきたいです。
- ② 国内外の試合や遠征に帯同し、選手のパフォーマンスを引き出せるような食事を提供し続けたいです。

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。

好きな食べ物:野菜全般です。新鮮な野菜やご当地食材を求めて産地直売所をよく巡ります。  
おすすめの美味しいもの:地元新潟県の「越後姫(いちご)」と「ル レクチェ」です。そして、加島屋の「さけ茶漬」もおすすめです。ご飯のお供やおにぎりの具にぴったりで、何杯でも何個でも食べてしまいます。