



ふりがな あだち みちよ

お名前 足立 路代

ご所属先 兵庫県丹波市役所

公認スポーツ栄養士資格取得年

2011

年 活動拠点

兵庫県

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。

行政機関において高齢者の介護予防分野で栄養、運動、口腔に関する仕事をしています。特に高齢者の筋力アップをスポーツ栄養の知識を活かしながら運動と栄養からアプローチしています。また、大学ソフトボール、高校野球、中学硬式野球のチームをサポートしています。

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？

公衆衛生分野の経験から参加・体験型の健康教育です。「楽しく、ためになる」をモットーに自分で考え実践できる力をつけることを重点にしています。グラウンドには足を運びコミュニケーションをとること、選手のお弁当を見ることは大好きです。公式戦は必ず応援に行きます。

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？

選手と共に感動できるスポーツ栄養士でありたいです。
スポーツ栄養活動を組織的に兵庫県で広めていくことです。県内の公認スポーツ栄養士の輪を中心にスポーツ分野の多職種と連携し栄養士が貢献できるようになるといいですね。

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。

丹波産のシカ肉です。高たんぱくで鉄分も豊富！地元の自然の恵に感謝です。焼いてよし、煮てよし、角煮や生姜しょうゆに漬け込んだのカツレツは美味しいです。スポーツをする人にはおすすめの食材です。また丹波の黒豆も最高に美味しいです。