



ふりがな あおしま ちえ

お名前 青島 千恵

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

静岡県

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。

運動部やクラブチームへの栄養セミナーや栄養相談、指導者対象の栄養セミナーや相談業務、乳幼児から高校生、大学生、子育て世代などへの食育講座や健康講座、特定保健指導やロコモ予防講座などを行っています。

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？

全国大会に向けて朝練のある娘達へお弁当を作り、部活やクラブチームの保護者役員の経験があるスポーツ栄養士として、現場の状況を把握し、現場に足を運び、選手の気持ちに寄り添ったサポートをすることができます。

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？

地元、静岡県から、代表や世界を目指すアスリートが、体づくりやコンディショニングなどについて相談することが出来るよう、他業種との連携や情報交換をしながら、アスリートのサポートをしていきたいです。

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。

静岡県の美味しい物はやはり、お刺身です。新鮮なまぐろのお刺身や生しらす、桜えびなどを使ったちらし寿司は絶品です。そこに、焼津産のかつお節からとった美味しい出汁を使ったお吸い物があれば最高です。

2018年 2月 28日