



お名前 海老 久美子

ご所属 立命館大学スポーツ健康科学部・同研究科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2009年

活動拠点

滋賀県

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。

大学の教員として、研究、教育を行なっています。  
学内の栄養調理実習室を拠点として、研究室、ゼミの活動として、学内、滋賀県内を中心にサポート活動を展開しています。

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？

野球選手を中心としたジュニアアスリートの栄養サポートを続けてしてきました。心がけていることは、選手が食の大切さを実感し続けるための工夫。書籍の出版もその一部です。また指導者、保護者等、選手をとりまく環境に対しどんなアプローチができるのか、常にワクワクしながら考えています。

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？

スポーツ栄養、スポーツ栄養学が、トップアスリートやそれを目指すジュニアのもの、という枠を超えて、様々なライフステージの幸せに寄与できる可能性を探ること。そしてそれが「公認スポーツ栄養士の仕事」の広がりにつながれば楽しいな、と思います。

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。

「近江の地酒」と「鮎寿司」に代表される「なれずし」。ワインとブルーチーズを超える絶品な相性！また新種の近江米「みずかがみ」。粒建ちがよく、甘みが凝縮されていて「おにぎり」にぴったりです！

2014年 月 日