



ふりがな ふじい みずえ

お名前 藤井 瑞恵

ご所属先 (株)ザオバ 青山学院大学フィットネスセンター勤務

公認スポーツ栄養士資格取得年

2011

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。

青山学院大学フィットネスセンター内で、学生や教職員に対する運動や食事のアドバイス、体育会の栄養サポートを行っています。また、他の専門学校や大学でスポーツ栄養学の非常勤講師をしています。

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？

体育大学出身なので、トレーニングと食事を結び付けて話したり、アスリートの立場で(気持ちで)熱く語ったり…。大学生アスリートを中心にサポートしてきたので、お金がない人向けのレシピが豊富にあります！

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？

東京オリンピックに栄養士として関わりたいです。また、アスリートの食環境を整えていけるような活動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。

地元、愛知県の味噌煮込みうどん！！味噌カツ！味噌田楽！  
どうまいで食べてみりんよ♪(三河弁で「すごく美味しいので食べてみてね」の意)

2015年 1 月 29 日