



ふりがな ふじもり ようこ

お名前 藤森 陽子

ご所属先 (株)やまびこスケートの森 トレーニングセンター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2011

年 活動拠点

長野県

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。

アスリートサポート事業を始め、健康増進事業、介護予防事業で栄養・運動指導に携わっています。スポーツ栄養では、プロボクサーや冬季スポーツのトップアスリートから学生、様々な種目や年代の選手へサポートを行っています。

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？

対象選手自身が気づいたり考えたりできるような、クイズ形式や語呂を利用した栄養指導を行うことです。

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？

- ・正しいスポーツ栄養情報を基にした、サポート現場の拡大とネットワークづくり
- ・「公認スポーツ栄養士」を広く知っていただくこと

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。

毎日「そば」でもよいくらい、そばが大好きです。また信州ならではの「山菜やきのこ」など、最近になってから「おいしい!!」と思い、ありがたく感じるようになりました。コシアブラ等は天ぷらだけでなく、他の調理法を教えてもらって試してみています。