



ふりがな ほりうち まゆみ

お名前 堀内 真由美

ご所属先 いでうら内科クリニック

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。

内科、腎臓内科クリニックで管理栄養士として働いています。

スポーツ栄養活動は、高校野球、ソフトボール、社会人サッカーチームなどの栄養サポート、高校・体育科での授業、食に関する雑誌への執筆、スポーツ栄養の講演会活動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？

とにかく現場主義です。監督、コーチ、トレーナー、選手とよく話をします。

選手が何を求めているのか、どのようにして行きたいのか、選手の声聞き出し目標に向かって、うまく連携を取りながら組み立てていくところ。

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？

長野県スポーツ栄養研究会も含め、他の専門分野の先生方とも連携をとりながら県内でもっとスポーツ栄養を広めていく事です。

スポーツ栄養！長野県版(地元の農産物を使用)のレシピ本を作りたいです。

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。

五一わいん「ナイヤガラスパークリングワイン」爽やかにすっきりとした味で美味しいです。おすすめ！

果物では「りんご」がやはり大好きです。リンゴの天ぷらも意外にいけますよ！

これからの季節の漬物と言えばやっぱり長野は「野沢菜漬け」ですね。自家製を漬けました～！