



ふりがな ふるた さおり

お名前 古田 沙織

ご所属先 至学館大学健康科学研究所 特別研究員

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

愛知県

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。

普段は、クリニックで生活習慣病の栄養指導や保健指導を行っております。
スポーツ栄養に関しては、ジュニアアスリートの保護者への講演やセミナーの講師、実業団チームの栄養サポートを行ってきました。

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？

選手が食や栄養に興味を持ち継続的に実践できるよう市場調査にも力を入れています。
私自身ジュニアアスリートだった時の経験も踏まえ、より選手個人に寄り添った栄養サポートができるように心掛けています。

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？

健康スポーツとして長く競技を続けられるようにライフステージにあった栄養サポートをすることです。
『食・栄養』を通して身体へ与える影響力や素材の持つ素晴らしさを伝えられるスポーツ栄養士になりたいと思っています。

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。

岐阜県大垣市の水まんじゅうです。店先で冷たくて美味しい水まんじゅうを食べるのは、水の都ともいわれる大垣の夏の風物詩でもあります。お店によって味が違うので是非食べ比べてみてください。

2019年 1 月 20 日