



ふりがな いがらし さゆり

お名前 五十嵐 小百合

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

富山県

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。

日常運動を楽しむ方々や、また健康づくりや生活習慣病予防・介護予防のセミナー等を通して、運動や食生活のアドバイスをしています。競技者へは、高校クロスカントリースキー部には定期的に継続して支援しています。

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？

分かりやすく伝わるよう、内容や資料作成の工夫に努めています。つつい熱くなってしまう、「サユリワールド」を繰り広げてしまうこともあります(笑)

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？

運動やスポーツにおける「食の大切さ」をもっと広く知って活かしてもらえるよう、老若男女できるだけ多くの方々と関わっていきたいです。

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。

富山の郷土料理でもある「いもがもち」。もち米を節約して里芋の粘りを利用した、柔らかく優しい味のおはぎです。大好きな餅と芋を堪能すべく、季節には自分でも作っていただきます。

2017年 9月 23日