



ふりがな かじい りえ

お名前 梶井 里恵

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

岡山県

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。

特定保健指導や健康教室、非常勤講師などを行いながら、スポーツ栄養士として小学生から大学生まで、陸上・セーリング・空手など様々な競技の選手をサポートしています。

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？

選手の競技に対する目標や悩み、保護者の調理に対する悩みなどを引き出し、そこから競技パフォーマンスと食事・栄養の関わりを理解したうえで、行動変容へつなげること。

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？

スポーツ栄養とはどのようなことをするのか・できるのか、まだまだ知らない人が多い地方で、スポーツ栄養士やスポーツ栄養を広め、現場に必要な存在として認識してもらえるよう活動していきたいです。

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。

自身で淹れるコーヒーが作業工程も含め好きで、焙煎屋さんから豆を購入して、飲む直前に挽いて淹れています。幸せな気持ちになります。岡山県自慢の白桃も大好きです。

2018年 6月 23日