



ふりがな こいけ

お名前 小池 ゆみえ

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

東京都

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。

社員研修や健康セミナー、国家試験対策の講師、執筆、レシピ提案作成、食品会社のお客様相談などなどいろいろな仕事に携わっています。  
スポーツ栄養では大学体育会の栄養サポートをしています。

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？

選手を必ず褒めること。出来ていても出来ていなくても、何かしらの努力や心がけを見つけて褒めるようにし、やる気を引き出すことを心がけています。また、監督やコーチには言えない日々の悩みや愚痴を気軽に言えるねーさん？かーさん？的な存在になっています。

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？

食生活が確立してしまう前のジュニアアスリートや地域のスポーツクラブで活動する子供たちへの食育に力を入れていきたいです。そして2020年東京オリンピックに自分のサポートする選手が出場して関わりたいです。

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。

美味しいものは何でも大好き。最近美味しい！と思ったもの2つ。

- ①ティーンズのガパオ・バミー・ヘン(ガパオ油まぜそば)・・・辛いものが苦手なのに月1食べたくなる
- ②マスカットアレキサンドライト・・・とにかく美味しかった。。。

2016年 10月 28日