



ふりがな こじま りえこ

お名前 小嶋 理恵子

ご所属先 Unit

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

東京都／埼玉県

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、大学体育会運動部を中心に栄養サポートを行っています。その他にも特定保健指導、健康セミナー、クリニックでの栄養指導、レシピ作成提案などに携わっています。  
また昨年度よりさいたま市スポーツ振興会審議会委員となり、行政分野での活動も行っています。

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？

フィジカルコーチと「ユニット」を組み、競技者へトレーニングと食事の両面からサポートしています。競技者の生活環境に沿った、すぐに実践できる具体的なレシピや食事方法の提案を心がけています。

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？

競技レベルにかかわらず、競技者が一戦一戦全力で戦えるようにサポートしていきたいです。  
また、国内だけでなく海外のスポーツ栄養を勉強し、スポーツ栄養に関わるたくさんの方と交流を深め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。

美味しい「お酒」と「食べ物」をこよなく愛しています。最近のはやりは「手巻き寿司」。  
我が家は子供達(5歳、3歳、1歳)の食べられる物が微妙に異なり、イベントの食事を悩んでいましたが、「世界に一つだけのお寿司」を作る楽しみに目覚め、具材を工夫しながら楽しんでいます！

2018年6月11日