



ふりがな こやま なおみ

お名前 小山 奈緒美

ご所属先 自衛隊体育学校 冬季特別体育教育室

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

北海道

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。

冬季オリンピックでメダルを獲得できるバイアスロン、クロスカントリー選手を輩出するためのサポートスタッフの一人として勤務しています。また、大学院生として女性アスリートの健康に関する調査研究に取り組んでいます。

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？

集団給食を提供していた際に栄養価を満たした食事でも食べてもらえないと意味がないという事を痛感しました。その経験を活かし、競技特性と食べてもらえることを考慮したメニュー作成と栄養相談の対応に力を入れています。

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？

北海道の若い女性アスリートが健康で競技に取り組める環境整備に関わることと、オリンピックで活躍する冬季特別体育教育室の選手を現地でサポートすることです。そのためにも知識と経験を積み重ねていきたいと思います。

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。

秋の北海道は、美味しい山の幸、海の幸がたくさんあります。ホタテと玉葱を使用した塩焼きそば、秋さけと季節の野菜で作るチャンチャン焼き、茹でたじゃがいも(南瓜)に澱粉を混ぜて作る団子はアスリートにもお勧めです！

2016年 8月 14日