

ふりがな まつもと めぐみ

お名前 松本 恵

ご所属先 日本大学 文理学部体育学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2010

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。

日本大学では准教授として、体育学科の学生にスポーツ栄養学・演習の授業や研究指導を行っています。また、柔道部、陸上競技部、トライアスロンなどの選手の栄養サポートに携わっております。2014年はソチオリンピック・マルチサポートハウスのミール担当をさせていただきました。

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？

スポーツ貧血の改善や予防に力を入れています。また、おなかの調子など、選手一人一人の体調や体質に合わせた栄養サポートを心がけております。

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？

選手の試合に向けたコンディショニングについて、栄養サポートの方法を確立していきたいです。また、リカバリーのための栄養摂取について、現場で積極的に取り入れていきたいと思っております。

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。

お家でお鍋にはまっています。とくにお魚もお肉も、いろんなものをしゃぶしゃぶして、そのだしで野菜やキノコをたくさん食べる！温まります。

2014年 12月 17日