



ふりがな まつおか みきこ

お名前 松岡 未希子

ご所属先 エームサービス株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

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。

現在は、高校生・大学生の陸上競技選手、フィギュアスケート選手の栄養サポートに携わっています。競技特性の全く異なる競技の選手のサポートで難しいと感じる部分もありますが、その分新しい発見も多いです。

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？

チームのサポートではなく個人サポートをメインとしており、選手と一対一で接することが多いですが、数年前に携わっていた特定保健指導の経験がとても活きていて、選手との面談や日々のやり取りの中で個々のキャラクターを見出し、それに合わせたサポートを心がけています。

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？

選手が将来、指導者や親になった時に食事の大切さを伝えられるような、次世代にも続く栄養サポートをしていき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。

韓国料理が好きでよく食べ歩いています。中でも“タッカンマリ”という鶏が一羽入っている鍋料理はあっさりしているけど鶏の旨みがスープに凝縮されていて野菜もたっぷりでおすすめです。

2017年 9月 22日