



ふりがな みとめ みわ

お名前 三留 美和

ご所属先 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012

年 活動拠点

新潟県

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。

所属している新潟県健康づくり・スポーツ医科学センターで、健康づくりを目的とした運動指導や食事のアドバイス、競技力向上を目指す中高生への食事指導などをおこなっています。他に、高校の部活（柔道部、野球部）、サッカークラブチーム（中学生）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？

スポーツ栄養士として、母として、トレーナーとして、サポーターとして、選手にかかわることで、選手の秘めた可能性（のびしろ）を引き出す！

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？

幼少期から競技を始め、成長に合わせた育成ができずに、ケガや故障に悩んだり、早くに競技をやめちゃう選手が多いのがとても残念です。ジュニア世代からスポーツ栄養の知識を普及させ、ケガや故障の少ない健全な競技生活をできるだけ長く続けられるようサポートしていきたいです！

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。

やっぱりご飯！実家で米を作っていますが、家族みんなで心をこめて作った、お米は最高です。最後の晚餐に食べたいものは、梅干しおにぎりを！と昔から言っています(笑)。

2016年 8月 13日