



ふりがな もとながけいこ

お名前 元永恵子

ご所属先 (独)日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS)

公認スポーツ栄養士資格取得年

2011

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。

JISS 業務: 支援事業(講習会や現場でのサポート)、診療事業(栄養相談)、研究事業(急速減量、筋グリコーゲンの回復など)。現在パラリンピック選手も対象となりました。
日本パラリンピック委員会の医・科学・情報サポート事業にも関わらせていただいております。

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?

選手の話に傾聴し、仮に栄養や食事への考え方が偏っていても否定しないよう心がけています。なぜそのような考え方に至ったかをこちらが理解することで、より良い方法を示しやすくなると感じています。

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?

自分達がこれまで関わった障がい者アスリートの栄養サポートの整理と、パラリンピック・オリンピックに関わらず研究成果の提示、エビデンス構築を行い、選手だけでなく現場で活躍する仲間のお力になりたいと考えています。

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。

地元山口県の「しそわかめ」。ごはんによく合い、ごはんがすすむのでアスリートにもおすすめです。