



ふりがな むらい みほこ

お名前 村井 美保子

ご所属先 (公財)日本ハンドボール協会、(公財)しずおか健康長寿財団

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

静岡県

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。

現在は、県の健康寿命延伸のための新規事業を担当しています。また、2002年より日本ハンドボール協会の栄養サポートに携わり、医事専門委員として所属しております。

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？

一人一人の生活環境や心情、体調などを考慮する栄養サポートを心がけています。まだまだ、日々勉強です。

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？

ハンドボールを盛り上げること。

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。

好きな食べ物は、ご飯、麺類、新鮮な野菜や果物など。  
最近仕事で行っている静岡県下田の「金目鯛の干物」が美味しくておすすめです。(減塩のためには食べ過ぎないようにしてください)

2016年 12月 20日