



ふりがな むらかみ ゆうこ

お名前 村上 優子

ご所属先 岩手県 陸前高田市役所

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

岩手県

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。

普段は市の業務として、乳幼児～高齢者まで各世代に応じた食育推進や住民主体の健康づくりをサポートしています。スポーツ栄養では高校生チームや競技団体強化選手へのサポート、講習会等を行っています。

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？

関わる選手だけでなく、その家族、友人、指導者、他職種皆が食を通してより豊かな人生に、さらに次世代に繋がる栄養活動、指導を心がけています。競技経験を活かした選手や保護者、指導者との関わり方です。

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？

地元のジュニア選手が描いている夢、叶えたい目標と一緒に目指していくことです。

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。

三陸の幸と農家育ちに恵まれ、旬の魚介や採れたて野菜をシンプルに頂くのが一番好きです。最近陸前高田市で取り組み出したピーカンナッツが料理にもお菓子にも、酒の肴にもよく合って好きが止まりません。

2018年 1月 28日