



ふりがな ながしま みおこ

お名前 長島 未央子

ご所属先 鹿屋体育大学

公認スポーツ栄養士資格取得年 2013 年 活動拠点 鹿児島

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。

大学教員として、教育(本学学生がほぼ全員受講する「スポーツ栄養学」などの講義)、研究(酸化ストレス抗酸化力を指標とした研究、学生の食環境改善のための調査研究)
鹿児島スポーツ栄養研究会代表として、鹿児島県内のスポーツ栄養の普及啓発活動(セミナー開催や、中高生の測定など)

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？

自身も体育大学の学生だったこともあり、理論から実践可能な具体的な方法までを伝えるように心がけています。

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？

2020 年に開催される鹿児島国体に向け、「鹿児島スポーツ栄養研究会」を立ち上げました。今後、鹿児島県内でスポーツ栄養活動を行う仲間を増やし、国体時には「食の宝庫鹿児島」をスポーツ栄養の面からPRしていきたい

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。

さつまいもの天ぷら(小さいころからの好物)
地元天草の握り寿司