



ふりがな なりた あつこ

お名前 成田 厚子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012

年 活動拠点

大阪府

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。

ラグビーチームでの「栄養指導」と「食環境の整備」をメインに活動して 10 年が経ち、現在は大学ラグビー部の栄養指導も実施しています。サッカー・ソフトボール・卓球・フットサル等の競技でチーム及び個人契約指導と、大学・専門学校で非常勤講師として「スポーツ栄養学」を担当しています。

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？

- ・選手に心を開いてもらう為に、本音で話し合える人間関係を築くこと。
- ・自分の身体に良い食べものを探すことは楽しい！と伝えること。
- ・チームスタッフの一員として裏方に徹し、食環境の整備のクオリティを高めること。

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？

現場での活動を経験則で終わらせることのない様、大学院でスポーツ科学修士を取得したので、今後は「臨床」と「研究」をつなぐ役割も果たしていきたいと考えています。特にプロスポーツに関わって外国人選手と日本人選手の身体の違いを感じるので、日本人独自の研究が必要だと感じています。

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。

地元愛知なら「ひつまぶし」「味噌カツ」「どて煮」「きしめん」、大阪なら「お好み焼き」「たこ焼き」のオススメ食い倒れツアーを案内できます！

個人的には、タイなどのエスニック料理マニア、かつ、季節を問わずかき氷マニアです。

2018年 2月 6日