



ふりがな おがわ しずか

お名前 小川 静香

ご所属先 マルサンアイ株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

愛知県

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。

食品会社の研究開発室に所属し、スポーツ栄養だけでなく、食品の機能性に関する研究や、食品の開発に携わる仕事をしています。たまに、企画の方と一緒にプロモーション活動をすることもあります。

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？

私も運動(トライアスロン、筋トレ)をしているので、選手の目線に立って栄養アドバイスが出来ます。ハンガーノックの症状、カーボローディングの効果、プロテインの選択方法等、理論に実体験を付けてお伝えします。

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？

現役アスリートでスポーツ栄養士が理想。中高生への栄養教育活動を実施して、若いうちから運動と栄養の関わりについて関心を持つ選手を増やしたいです。調理実習を取り入れると効果があって、いつも楽しかったです。

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。

地元山形のさくらんぼが好きです。毎年「紅秀峰」を食べるのが楽しみです。最近のオススメは、自社の「香りつづくとろける味噌」。簡単に味噌汁が出来て、美味しいので毎日味噌汁生活堪能中です。皆様も是非お試しを！

2018年 5 月 26 日