



ふりがな さいとう ひろこ

お名前 斉藤 裕子

ご所属先 株式会社 ドーム

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

東京都

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。

トップアスリート(野球・サッカー・ゴルフ等)に対するコンディション調整に関わる栄養サポート全般と、学生アスリートに対しては、選手育成を目的とした啓発セミナーを実施しています。

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？

一人一人の特徴をつかみ、競技や現状を把握し、選手の意見を尊重した上でのアドバイスを心がけています。  
また、いつでも相談してもらえる信頼関係づくりを常に意識しています。

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？

1つ目は、スポーツ栄養の認知度向上です。スポーツと栄養の関わりを広く知ってもらいたいです。  
2つ目として、日本のスポーツ選手を海外で活躍出来るレベルへと引き上げる為に、現場と研究を結びつけたサポートを行うことと、海外のスポーツ栄養を知ることです。

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。

最近ハマっている食べ物の一つ、アボカドです。  
スポーツ栄養を実施する上では、脂を控えることに目が向きますが、摂りたい脂として、選手にもオススメしています。アボカドに、とろろとマグロの組み合わせは最強です。

2016年 9月 15日