

ふりがな	さくらい	ともみ
お名前	櫻井	智美
ご所属先	DCT (Dietetics Coaching Tomo)	

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012

年 活動拠点

三重県

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、フリーランスで、特定保健指導、クリニックでの栄養相談、保育園の給食業務、料理教室等スポーツ栄養に関わる仕事は、県のトップアスリートへの栄養講座、大学の陸上部、セーリング競技の栄養サポート、市町のジュニアスポーツ選手及び指導者向け講習会

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？

料理が得意なので、実践型の指導が出来る(特にジュニアの保護者、指導者向け)
セーリング競技は自分自身もしているので、選手を理解して指導ができる

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？

スポーツ栄養士の活躍の場を増やしたい
2020年東京オリンピックに、スポーツ栄養士として、関わりたい

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。

好きな食べ物は、うなぎや餅(いずれも郷土料理)
お勧めは、「野菜のポタージュ」 フリーズしておけば、朝からでも野菜が摂取できます

2014年11月9日