



ふりがな さとう はるか

お名前 佐藤 春香

ご所属先 フリーランス (埼玉県スポーツ栄養研究会)

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

埼玉県

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。

一般向けの栄養・料理の指導と、フィットネスクラブトレーナーを兼ねていたことから、スポーツ栄養士になりました。大学ボート部寮の食事管理を中心にジュニアアスリートから一般まで指導しております。また自分のスポーツとして、基礎スキーをしており、公認スキー指導員として活動もしております。

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？

料理講師だった母を継ぐため、数件の料理教室で修業しました。それを生かし、ボート選手は集団自炊なのでマネージャーに料理を教えています。また 20 年来のフィットネスクラブではパーソナルトレーニング経験もあるので、トレーニングの話題も大好きです。つい選手の「動き」を見てしまいます。

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？

自分のスポーツがスキーなので、スキー選手のサポートに携わりたいです。

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。

東京・神楽坂の「紀の善」のあんみつに感激しました。1つ1つの素材が丁寧で、その手間ひまかけた味を堪能するのが最近のご褒美です。寒天を口の中に入れると、海の香りが漂うのは、海なし県・埼玉の私にとって至極です。

2018年 8 月 16 日