



ふりがな せきね とよこ

お名前 関根 豊子

ご所属先 株式会社 LEOC

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

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。

アスリート寮の食環境整備を行っています。チームの希望(内容・価格)にあわせるだけの食事提供から、アセスメント・効果検証を含めた栄養サポートへ業務内容をシフトさせる仕事を手がけています。

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？

科学的根拠に基づいた栄養サポートを心がけています。コレを食べれば OK！というような、飛びつきたくなるワイドショー的な情報提供などで対象者を引きつけるようなことはしません。ご褒美つきにするなど動機が不純な目標設定をするときもありますが、まじめにコツコツ改善を促す派です。

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？

競技力向上・健康の維持増進に関しては、研究機関の皆さんが出してくださるデータを、現場に利用できる形に翻訳する仕事をしたいです。また、スポーツ人口が増えるような取り組みに参加していきたいです。

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。

好きな食べ物は豚肉。競技者の血中ビタミン B1 栄養状態に関連した研究をしていた経歴があり、その大切さを理解しているので。

…と、コンコード種防腐剤無添加のワイン。特に、蒼龍葡萄酒さんのワインを愛飲しています。

2014年3月28日