



ふりがな しゅどう ゆか

お名前 首藤 由佳

ご所属先 立命館大学スポーツ健康科学研究科/立命館守山中学校・高等学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

滋賀県

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。

大学では院生として、高校野球選手を対象とした研究をしています。また、地域のクラブチームや勤務している中学校・高等学校の部活動に所属する生徒の栄養サポートに携わっています。

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？

結果が出ない時でも粘り強く真摯に選手と向き合うこと。その中で選手の本音を引き出し、選手にとって最適なことは何かを一緒に考えるよう心がけています。

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？

食育の生きた教材として、その土地ならではの魅力ある食材や食文化からおいしい食卓を提案すること。こうした「食」の体験を通して、栄養面や健康面で自己管理できるジュニアアスリートを育成したいと研究にも仕事にも取り組んでいます。

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。

鰻はもともと大好物でしたが、最近走ったマラソン後に食べた鰻が、生涯忘れられない絶品となりました。滋賀には鰻のしゃぶしゃぶやすき焼きなど様々な楽しみ方があるので、これからは鰻の食べ方まで堪能していきたいです。

2017年 5月 7日