



ふりがな ともり ゆき

お名前 友利 由希

ご所属先 医療法人六人会 ロクト整形外科クリニック

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

沖縄県

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。

整形疾患に対する栄養指導、主にダイエットや骨粗鬆症に対する指導の他、リハビリ中の学生・アスリートへの栄養指導を主として行っております。また県内の学校・指導者向けにスポーツ栄養の講演会や沖縄県体育協会医科学委員として携わっております。専門はハンドボール、高校野球など

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？

疲労骨折やケガ中の栄養サポートについて得意分野です。最近では院内にて女性アスリートの疲労骨折に対して主として指導させていただいております。また個別・集団指導する際に気を付けていることは、笑いを織り交ぜながら相手がリラックス状態でスポーツ栄養について学んでもらうことです。

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？

沖縄県でのスポーツ・スポーツ栄養を盛り上げていく柱になること。特に沖縄県はどの世代でもスポーツに対しては大変熱心であること、また、年中温暖な地域ということもあり合宿地としても注目されている場所である中、スポーツ栄養を通して沖縄県全体を盛り上げていきたいと思っております。

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。

お国自慢で申し訳ないのですが、やっぱりゴーヤーチャンプルー！夏場はモズク酢もおすすめです。あと、遠征合宿中で好まれるのはタコライス♪セルフで学生に器に盛ってもらい大変喜ばれるメニューの一つです。コンビニではタコス巻きというものも売ってるほどソウルフードです。

2017年 7月 3日