



ふりがな つきのわ みさ

お名前 月野和 美砂

ご所属先 シーガルクラブ

公認スポーツ栄養士資格取得年 2011 年 活動拠点 神奈川・山梨県

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。

神奈川県高体連ラグビー専門部委員として県内の選手・指導者を対象に栄養指導。山梨県・神奈川県の小学生、中学生のバレーボール選手・指導者・保護者を対象に講習会の実施、広報誌の発行など。

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？

公認スポーツ指導者の資格も活かし、競技力向上のために様々な観点から栄養指導をすること。

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？

将来的に代表となる選手を含む若い年齢層の人間教育の一環としての栄養指導。2020年の東京オリンピックをきっかけにしたい。

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。

長野県、山梨県の地元の野菜を使った料理。
金精軒(山梨県白州)の大吟醸カステラ、下諏訪「林屋」のうなぎがおすすめ。そして原村の無農薬ブルーベリーでチーズケーキを作ります！