



ふりがな やまだ あきこ

お名前 山田 聡子

ご所属先 フリーランス

2011

東京都

公認スポーツ栄養士資格取得年

年 活動拠点

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。

スポーツ選手の栄養サポート(過去サポートした種目:サッカー、野球、ラグビー、バレーボール、柔道、ライフセービングなど)、栄養セミナーの実施、雑誌やメルマガへの記事掲載、専門学校講師などを行っています。

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?

生活様式、健康状態、価値観など1人1人の環境は異なります。対象の方やその方をとりまく方々とコミュニケーションを重ね、ピンポイントに生きるアドバイスができ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?

幼少期に海外に住んでいたことから、日本の良さ、諸外国の良さを意識します。スポーツ栄養を通して視野を広く持ち、多くの方々に役立てるように活動していきたいです。

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。

海外に住んでいた頃、現地の食事も好きでしたが、その時も、今も、やはり白いごはんは1日1回欠かせないほど好物です。特に車で旅行をする時に車内で食べる手作りおにぎりや牛肉のしぐれ煮が大好きです。

2015年 5月 8日