



ふりがな いしかわ まゆみ

お名前 石川 真由美

ご所属先 株式会社 LEOC

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

神奈川県

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。

プロサッカーチームが利用する食堂での献立作成、食材発注、調理業務といった食環境整備を行っています。栄養資料の作成も行い、選手が食事だけではなく栄養情報も得られるような環境づくりを心がけています。

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？

資料の媒体作成をすることが好きで、伝わりやすい構成だけではなく、配色や手書きなどこだわることが多いです。指導では睡眠やお腹の調子など、食事以外の切り口からも悩みを引き出せるよう意識しています。

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？

選手の家族やパートナー、他職種への栄養情報提供の機会を増やしていきたいです。選手への教育はもちろん、身近な人たちと栄養知識を共有し、チームから離れた選手でも食事に悩まないような環境づくりをしたいです。

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。

アボカドが好きで常備しています。にんにく醤油漬けしたアボカドはまぐろ丼やパスタにぴったり。味噌を加えたアボカドディップとチーズをパンにのせてトーストに、ご飯にのせてドリアに…とアレンジしやすいです。

2021年 9月 27日