



ふりがな むらかみ ともこ

お名前 村上 知子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2011

年 活動拠点

和歌山県

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。

スポーツ選手の栄養サポート、日本セーリング連盟でユース選手の栄養教育、和歌山県タレント発掘事業での食育担当、高校でのスポーツ栄養授業を行っています。また、食育セミナーなどの講演活動も行っています。

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？

幼児から高齢者まで幅広い年代を対象にセミナーなどを実施できることです。対象者が理解しやすいように話し方や伝え方をす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？

アスリートはもちろん、子供の発育・発達や健康増進などにスポーツ栄養が幅広く活用できることを伝えていきたいです。  
また和歌山県にスポーツ栄養を根付かせていきたいです。

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。

自分でパンを焼くほど、パンが大好きです。また和歌山県は年中おいしい果物に恵まれているので、家族そろって果物が大好きです。1日に1回食べないと気が済みません。