



ふりがな ながしま ともこ

お名前 長嶋 智子

ご所属先 聖霊女子短期大学 生活文化科 健康栄養専攻

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

秋田県

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。

栄養士養成施設で臨床栄養学、栄養教育論などの授業を担当しています。県内の高校運動部を対象にした栄養サポート、AKITAスーパーわか杉っ子発掘プロジェクトのタレント生への栄養指導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？

病院勤務で多くの患者様の臨床検査値を見させていただいた経験を活かし、臨床検査値を基にした食事・体調管理、一人暮らしの学生選手向けに安くて簡単な料理の提案など、選手の要望に応えられるよう努めています。

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？

女性スポーツ選手の健康を守る栄養サポート、また、スポーツ栄養学を応用した高齢者を対象としたサルコペニア・介護予防の取り組みなど、秋田県民の健康寿命延伸につながる仕事をしていきたいと思えます。

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。

「平良カブ」の漬物：秋田県東成瀬村の平良地区でしか栽培されていない平良かぶの麴漬けです。  
桃太郎とまとピューレ：秋田県東成瀬村特産トマトを使ったピューレ。トマトジュースのように飲めます。  
あつみのかりん糖：秋田県にかほ市金浦の郷土銘菓。一口食べ始めると止まらなくなります。

2018年 1月 22日