



ふりがな おおた ゆりか

お名前 太田 ゆり香

ご所属先 株式会社エフアシスト

公認スポーツ栄養士資格取得年

2020

年 活動拠点

宮城県

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。

中高部活動(主に野球、バスケ、サッカー、バレー)への栄養講習、大学女子駅伝部・企業チーム(野球、サッカー)・プロスポーツ選手(スケルトン、陸上)への栄養サポート、サプリメントの提案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？

血液検査データも見ながら選手に合った指導を行うことです。また選手とコミュニケーションを取り、「コレはダメ、アレは良い」と決めつけず、時にはチートデイを設けるなどメリハリのあるサポートを意識しています。

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？

宮城県、東北をもっとスポーツ栄養で盛り上げていきたいです。その中心となって活動できるような仕組み作りもしていきたいと思っています。宮城県、東北からもオリンピックを目指します！

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。

宮城県の郷土料理でもある“はらこ飯”が大好きです。宮城には美味しいものがたくさんあります。海鮮丼、牛タン、ずんだもち、笹かま、あとは何といっても定義山の油揚げ！絶品です。遊びに来た際はぜひご賞味あれ♪

2022年 2月 25日