



ふりがな てらお みか

お名前 寺尾 美佳

ご所属先 株式会社コーデスポーツ

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

東京都

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。

コーデスポーツの教室に参加している子育て世代へレシピ提供や栄養情報を発信しています。東京都江戸川区の運動施設 HP では栄養コラム執筆を行っています。栄養セミナーは、スポーツクラブに所属している小・中学生や保護者に向けて実施しています。

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？

栄養相談では相手が話したくなるような雰囲気作りや雑談を大切にしています。同じサポートはないと思っているので、相手を知り、求めていることを形にできるよう心がけています。競技歴はバドミントンを8年間やっていました。

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？

コーデスポーツでは子育て世代の親御さんと関わる機会が多いので、身体を動かす楽しさと食の大切さをセットにして、親子で楽しみながら学べる機会をもっと増やしていきたいです！

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。

ハンバーグ、コロッケ、フルーツサンド、グミが好きです。
最近、【イカ天瀬戸内レモン味】を食べて止まらなくなりました。美味しかったです！

2022年 4月 27日