



ふりがな うさ りょうこ

お名前 宇佐 亮子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

愛媛県

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。

特定保健指導やラジオ出演、栄養相談をしています。スポーツ分野ではスポーツジムでの個別相談、市民ランナーのサポート、中・高校生の運動部やジョギング教室での栄養セミナーを行っています。

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？

チームや個人が目指す形に向かって、寄り添うことを大切にしています。何をしたら良いのか、その中でどのような取り組みから始めるのか、個別でじっくりと継続できる方法を一緒に考えていくようにしています。

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？

小・中学生から食の大切さを伝える活動をしていきたいです。また、スポーツ愛好家やこれから生活に運動を取り入れたい方、企業の健康経営など、健康増進分野へスポーツ栄養士としての活動の場を広げたいです。

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。

実家が真鯛養殖会社を営んでいます。「愛南宇佐の鯛」を見つけた際はぜひ、ご賞味ください。愛南町に水揚げされる日戻りかつお(びやびやかツオ)のおいしさは、カツオの概念を変えるほどケタ違いの新鮮さです！

2022年 7月 31日