



ふりがな うすい なつこ

お名前 臼井 名津子

ご所属先 (有)ロク企画 ドクターズレストランGreen \* Green

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

岩手県

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。

ドクターズレストランの運営や特定保健指導、病院での栄養指導、市民向けの保健講話の講師などフリーランスとして活動しています。スポーツ栄養活動としては、社会人チームのサポートや、県の体育協会のスポーツ医・科学委員として、県内の学校や部活動、競技団体への指導をしています。

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？

普段離乳食から介護予防まで幅広く仕事をしているので、様々な知識や情報を交えて日常生活に落とし込めることを探っていくことが得意です。話題の引き出しが多いことと、地元訛りで選手だけではなくその祖父母まで巻き込めることが売りです。

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？

岩手県選手全体の力が底上げできるよう、広い県土ですがサポートしていけたらと思います。また、選手やその家族向けに食事を提供する家事代行のようなサービスができれば楽しそうだなと思います。

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。

岩手は米どころですが、最近出た「金色の風」という品種は冷めてもモチモチして美味しいです。県産の塩うにがご飯のお供でも最強だと思います。また、「ぷちプヨ」というミニトマトが皮が薄くて甘く、毎年の楽しみになっています。

2018年 9 月 20 日