



ふりがな やました ますみ

お名前 山下 真澄

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018

年 活動拠点

山梨県

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。

私立高校で非常勤講師としてスポーツ栄養学の授業を担当しています。また、チームや選手、保護者の皆様などへ栄養セミナーを実施。山梨県スポーツ医科委員の栄養分野を担当しています。スポーツ以外では、特定保健指導やクリニックでの栄養相談、講師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？

選手やチームの求めていることや特性に応じて、一緒に考えアドバイスしていくことを心がけています。また、一人ひとりとコミュニケーションをとり、選手との時間を大切にするようにしています。

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？

スポーツ栄養士として、アスリートに限らず、幅広いライフステージへ食の大切さを伝える活動をしていきたいです。また、色々な職種の方達と一緒に、選手サポートや健康増進、食育活動等を行っていきたいです。

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。

山梨はこの時期、桃や葡萄が美味しい季節。おすすめです！当たり前ですが近所からいただく環境を羨ましく思われます。デラウェアや藤稔、巨峰、シャインマスカットなど色々な葡萄を味わうことができます。また、新鮮な野菜も採れますので、ぜひ、ご賞味ください。

2022年 9月 25日