



ふりがな えびはら けいこ

お名前 蛭原 啓子

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018年

活動拠点

東京・神奈川

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。

内科での栄養相談と専門学校講師が主で、その他に企業の健康経営支援、在宅訪問栄養支援、医療や福祉人材向け栄養セミナー等を行っています。スポーツ栄養では、大学部活動や個人のサポートをしています。

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？

医療機関での栄養カウンセリングの経験を生かし、アスリートから高齢者、障がい者と幅広い方々に、心理的なサポートをしながら、個々のなりたい体に向けて主体的に取り組めるように、わかりやすく伝えることです。

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？

『いつ食べて体を整えるか』というタイミングを重視する逆算思考のスポーツ栄養をできるだけ多くの方々の健康や競技力向上に役立ててもらえるように活動をしていきたいと思っています。

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。

産直販売所で知った菜の花に似た『オータムポエム』の美味しさに感動しました。葉は苦味がなく、茎は甘味があって食感も良いため、あらゆる料理に利用できます。身近で買える野菜になることを切望しています。

2025年3月31日

廣川玲子さん(新潟県)から蛭原啓子さん(神奈川県・東京都)の紹介コメント



新しいことを知りたいという知識欲が旺盛で、いつも感心しています。私も一緒に学んでいきたいと思わされる方です。