



ふりがな はまもと ゆうこ

お名前 濱本 祐子（現姓:脇元）

ご所属先 ホンダ開発株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017年

活動拠点

埼玉県

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。

Hondaグループの福利厚生を担う会社で、工場や寮の社員食堂におけるメニュー開発や衛生・品質管理等の栄養士業務を行なっています。実業団の陸上長距離選手や野球選手、中学野球選手のサポート経験があります。

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？

長年、給食業界にいたので、メニューのレパートリーは多い方だと思います！必要な栄養素を料理に落とし込み、選手一人ひとりの状況に応じた自炊の方法や、中食・外食の活用等『出来ること』を一緒に考えます。

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？

ジュニア選手への栄養サポートです。スポーツをきっかけに食へ興味を持った子どもたちが、自らの食を賢く選択し、自己管理する力を身に着けるための手伝いや、REDsの予防に向けた普及活動にも取り組みたいです。

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。

圧力鍋で作る『いわしの梅煮』です。家にある調味料ででき、圧力の効果で加熱時間が短く済むので、忙しい時でもさっと作れます。たんぱく質や不飽和脂肪酸と同時にクエン酸もとれるので疲労回復におすすめです！

2024年4月30日

角野章子さん(大阪府)から濱本祐子さん(神奈川県)の紹介コメント



公認スポーツ栄養士の同期でお会いするのを楽しみにさせていただいています。いつも笑顔でお会いすると私も頑張ろうとポジティブな気持ちにさせてくれます。サポートされる選手もきっと同じように感じると思います。