



ふりがな みかみ なな

お名前 三上 奈々

ご所属先 帯広畜産大学 グローバルアグロメディシン研究センター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2020年

活動拠点

北海道

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。

普段は大学教員として、食品の加工・製造、美味しさや栄養について研究しています。日本スケート連盟(スピードスケート)では科学・情報スタッフとして、大学ではアメフト部に対して栄養サポートを行っています。

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？

アスリートのデータを眺めて関連を見つけ、過去の論文からその根拠を探ることが得意です。アカデミアにいる強みを活かし、データ解析やエビデンスに基づいた提言によって少しでも現場の方の力になれたらと思います。

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？

戦略的に公開できるもの、そうでないものがありますが、将来を見据えてジュニアアスリートの縦断的なデータ取得・解析ができれば、スポーツ栄養学の一步踏み込んだ新たな可能性を広げられると思っています。

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。

魚料理が好きです。新鮮な刺身や薬味をたっぷりかけたタタキ、野菜と合わせたカルパッチョ等、生で食べるのもよし、秋刀魚や鰯かまの焼き物のもよしです。山椒の風味がきいた鰻を食べて、この夏を乗り切りたいです。

2024年7月16日

大泉寛子さん(千葉県)から三上奈々さん(北海道)の紹介コメント



三上さんは札幌でスープカレーを食べたり学会先でもご飯に付き合っ下さる貴重な存在です。スポーツ栄養士としては同じ位にキャリアをスタートさせたので色々話して励まし合ってきました。とても頭が良くて話をじっくり聞いて的確なアドバイスを下さるのでありがたいです！