

# パフォーマンスを栄養でマネジメントする



氏 名： 鈴木 志保子 Shihoko Suzuki

取 得 学 位：博士（医学）（東海大学）

所 属：栄養学科

研 究 分 野：スポーツ栄養学 発育発達

キーワード：アスリート パラアスリート 幼児 女性 エネルギー

## 取り組み内容

研究活動は、スポーツ栄養学と発育発達を中心に行っています。

スポーツ栄養学に関しては、公認スポーツ栄養士として現場での栄養サポートを通して、課題や疑問を研究により、問題解決したいと考えて活動しています。最近では、パラアスリートを対象とした研究を進めています。

また、幼時から高校生までの発育発達をテーマに研究を進めています。

その他、がん患者の栄養サポートに関する研究も着手しています。

## メッセージ

パフォーマンスというと、「アスリートが気にすること！」と考える人は多いかもしれません。パフォーマンスを良好に維持することは、毎日を快適に過ごすために誰にでも考えてほしいことです。そこで、私は「より健康に、自分の思いとおりに生きるためにパフォーマンスを、栄養で、マネジメントする」をサポートや研究の柱にして活動しています。

栄養学は、とても楽しく奥が深い学問です。栄養の世界を一緒に探求しませんか？