



ふりがな はまだ あやこ

お名前 濱田 綾子

ご所属先 学校法人 中村学園 中村学園事業部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

福岡県

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。

普段は委託給食会社に勤務しており、受託施設との交渉や厨房運営のサポートを行っています。スポーツ栄養に関わる活動としては、小学校で、児童、保護者、先生方を対象に運動時の食事や水分摂取などについて講演を行っています。

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？

講演が主な活動ですが、陸上競技や野球など色々な競技経験を活かし、食事の話だけでなく、練習や試合などの実際に経験した話を取り入れ、より現場に近い内容の話となるよう心がけています。

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？

現在は福岡で活動していますが、地元の鹿児島でも活動していきたいと思っています。小中学生に関わる機会が多いですが、普段の仕事では、高齢者に関わることも多いので、老若男女問わずサポートしていきたいです。

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。

魚が好きです。福岡のゴマサバや鹿児島の鰯のお刺身、アラ炊きは最高です。ご飯もすすみます。まだまだ知らない美味しい物が世界中にはいっぱいあると思うので、色々な食べ物を楽しんでいきたいです。

2017年 8月 24日