

ふりがな こがわらよしこ

お名前 小河原佳子

ご所属先 武蔵丘短期大学 健康生活学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2010

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。

普段の仕事は栄養士養成校の短期大学の教員をしております。短期大学の部活活動の一貫としてスポーツ栄養に関わっております。学生による栄養サポートを支援しながら、選手の栄養管理に関わっています。

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？

部活動のため学生主体なので、栄養管理は部員同士でのコミュニケーションを大切にしています。選手は一人暮らしが多いので、食事・栄養面のほか、悩みなどの聞き、選手の生活を考えてサポート出来ることです。

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？

リカバリー考えた食の提供スペースを作り、選手自身が栄養バランスをチェックしながら食べることが出来るようにしたいと思っています。自炊している学生が多いので、練習後に栄養サポートがすぐ出来る環境にしたいです。

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。

キヌアやアマランサスなど雑穀入りのご飯にハマっています。食感や風味など楽しめるとともに、栄養価も高いのがポイントです。他にもスープに入れたり、肉料理に使ったり、レパートリーを増やしています。

2016年 6月 14日