



ふりがな こやま ひとみ

お名前 小山 ひとみ

ご所属先 京都市教育委員会 体育健康教育室

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015

年 活動拠点

京都市

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。

教育委員会において、若手、ミドルの教員や栄養教諭の研修を計画・運営したり、保護者や地域への食育の講演などを担当しています。研修内容にスポーツ栄養のサポート実践事例を取り入れたりしています。京都府栄養士会理事(H30, 31)

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？

元々、スポーツをしていたことから、小中学生、高校生で部活動に頑張る子どもたちに寄り添い、食事内容や生活習慣がパフォーマンスや成績と深い関係にあることを理解し、自己決定⇒自己実現に繋がるサポートに心掛けています。

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？

小学生、中学生を中心とした教育現場において、スポーツ栄養の知識・理解と実践が、さらなる活躍に繋がることを伝え、定着させていきたいです。また、教員(指導者)や保護者にも、スポーツ栄養を知ってもらう機会をもっと増やしたいです。

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。

昆布と削り節の出汁の味。特に出汁のきいた「茶わん蒸し」が好きです。柔らかさと食感、そして、旬の具材が隠れているところが魅力です。次に、「汲みあげ湯葉」。薄味の出汁で、いくらを添えていただくのが大好きです。

2018年 5 月 12 日