



お名前 松本 範子

ご所属 天理大学 体育学部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2009年

活動拠点

奈良県

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、大学教員として体育系大学生に対して、スポーツ栄養や健康栄養に関する授業を行っています。また、スポーツ栄養分野では、付属高校や個別依頼をいただいたチーム、中学校・高校の運動部の栄養サポートを行っています。最近では、食育をテーマに小・中学校に呼ばれることもあります。

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？

「洗脳」？でしょうか。「食事をしっかり食べなければならない」と頭と身体で理解してもらうこと。特に、ご飯(米)、野菜、乳製品はしっかり食べる！ガソリンが無ければ車は走らない。ヒトも食べなければ動けない。繰り返し伝えることで、「食べること」を強く意識するよう仕向けています。

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？

今までと同じくジュニア期の栄養教育には力を入れていきたいですね。私の元を卒業した選手が、次にお世話になる栄養士さんに食意識が高いと誉められることやスポーツ指導者になった選手が、高校時に聞いた栄養教育を覚えていて選手に伝えていると報告を聞くと嬉しくやりがいを感じます。

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。

好きな食べ物はトマトです。そのままかじってもよし、トマトソース、ラタトゥイユなど火を通してよし。特に夏は多く食べます。最近は、エスニック系にもハマっているので、関東へ出向いた時は、品川駅近くのシンガポール料理店に立ち寄ります。チリクラブがおすすめです。

2014年 7月 2日