



ふりがな なかい たつえ

お名前 中井 多津枝

ご所属先 大阪市立桜宮高等学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2010

年 活動拠点

(大阪府)

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。

高等学校で教諭をしています。担当教科は家庭科です。毎日、高校生に教科指導として生きるために必要な知識・技術を伝えています。スポーツ栄養では高校生のサポートを中心に、日々の疑問解決を選手と一緒に取り組んでいます。

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？

高校生という限られた期間の中で、活動をして結果を求める選手・コーチに常に寄り添ったサポートを行い、スポーツの場面だけでなく高校生としての生活面もトータルに考えるようにしています。サポートの時も授業と同様に、分かりやすく説明することを心掛けています。

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？

目標とするパフォーマンスに向かって努力する対象者にスポーツ栄養士として、『食べること』が大切だと感じてもらえるように、食べることは命と心を守ることだと思ってもらえるように、私自身学ぶことを続けていきたいと思います。

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。

最近のおすすめは、選手の摂取するご飯量を増やすためにいろいろ試している『ふりかけ(混ぜるタイプ)』です。「ねこぶまんま」はご飯以外にもいろいろ使えて便利です。あと、『黒豆茶』もホッとする味わいです。