



ふりがな にしむら たかこ

お名前 西村 貴子

ご所属先 福岡リゾート&スポーツ専門学校

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。

アスレティックトレーナー養成の専門学校で、スポーツ栄養学の授業を担当しています。最近では、ジュニアスポーツ選手や障がい者スポーツ選手への栄養サポートに関わっています。

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？

10年ほど胃腸科専門病院での勤務経験があります。緊張や心の状態が胃腸の動きや排泄に影響することがあるため、胃腸の状態や排泄状況を確認しながらの食事指導や体調管理を行うよう努めています。

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？

『研究と現場との橋渡し』です。臨床現場で働いていた時は『研究』という分野をハードル高く感じていました。しかし、これからは新しい見解を示す研究が進んでいくと思います。現場の指導者や選手へ研究に関する情報を還元する橋渡し役ができればと現在勉強中です。

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。

お米が好きです。最近では玄米を1年分購入し、新米の時期は『精白米』で艶やかな『白ごはん』を。ある時はそのまま『玄米ごはん』で食したり、『五分搗米』や『七分搗米』にしたりと、食感や風味を楽しんでいます。そしてやはりお米に合う『明太子』は最高です！

2017年 2月 21日