



ふりがな おおた しげこ

お名前 太田 茂子

ご所属先 青森県 鶴田町役場

公認スポーツ栄養士資格取得年

2010年

年 活動拠点

青森県

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。

行政機関において乳幼児から高齢者まで、運動と栄養に関する仕事をしています。主に、高齢者を対象とした健康運動教室を毎週2回行っています。現在は、高校女子バスケットボール部の栄養サポートを中心に行っています。その他、スポーツ栄養の講演活動なども行っています。

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？

とにかく現場に行くことです。選手の練習をよく見て・よく話し、監督、コーチとのコミュニケーションも大切にしています。故障中の選手には栄養面だけではなく、精神面でも支えになれるように自分から積極的に声を掛けるようにしています。

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？

青森県全体に「公認スポーツ栄養士」を知ってもらえるように、いろんな所へネットワークを広げて行きたいです。また、他の専門分野の先生方とも今以上に連携をとりながら、青森県内にスポーツ栄養を広めて行けたらと思っています。

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。

鶴田町特産の「とっても甘～いスチューベンぶどう」です。果実はもちろんですが、『皮と果実の間』が一番甘く、種のまわりは少し酸味があるので、私たち地元の間人は、中の実をそのまま噛まずに飲み込み、一番甘～い皮に残った果汁も吸います。100%スチューベンジュースも美味しいです。

2016年 4月 8日