



ふりがな たかぎ くみこ

お名前 高木 久見子

ご所属先 横浜市スポーツ医科学センター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

神奈川県

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。

普段は診察・体力測定後の栄養相談、ジュニア選手への栄養講習会を行っています。
スポーツ栄養では日本パラリンピック委員会での医・科学・情報サポート事業にも携わっています。

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？

「食事は美味しい・楽しい！」と感じてもらえ、選手の生活環境や嗜好も考慮した栄養プログラムを選手自身が見つけ出してもらえるように心がけています。

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？

- ・多職種スタッフと連携したジュニア選手への栄養サポート
- ・障がい者アスリートへの栄養サポート結果を蓄積していく事

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。

地元京都の「漬物」です。すぐき(これからが旬)やしば漬けならご飯のおかわり間違いなしです。