



ふりがな たかはし かずこ

お名前 高橋 和子

ご所属先 長野県須坂市学校給食センター

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014

年 活動拠点

長野県

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。

栄養教諭として、16校4500食の学校給食センターに勤務しています。給食管理の他に、食育授業・PTAの講演等で、年間100日近くは学校に出向きます。運動部員への個別指導として、スポーツ栄養のエビデンスを活用しています。

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？

成長期の小中学生・保護者への指導が得意です。毎日の学校給食がそのまま教材になり、意思決定を行動変容に繋げやすいと思っています。未来のアスリートである児童生徒や見守る保護者の思いを、自己管理能力の育成に結び付けています。

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？

ジュニアスポーツ、中学校の運動部等を継続的に指導していきたいです。「食」が将来の夢に繋がっていることをもっと伝えていきたいです。そして、2020年東京オリンピックに何らかの形で関わりたいと願っています。

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。

果物王国長野県ですから、いちご、さくらんぼ、すいか、ナガノパープル、シャインマスカット、梨、柿、りんごが大好きで、季節ごとに楽しんでいます。果物ではないですが、とれたての小布施栗の甘露煮が得意料理？です。

2018年 4 月 19 日