



ふりがな たかい えり

お名前 高井 恵理

ご所属先 鹿屋市農林水産課

公認スポーツ栄養士資格取得年

2013

年 活動拠点

鹿児島県

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。

鹿屋市の豊かな食材を用いた食育・地産地消活動として、郷土料理教室、こども料理教室や親子農業体験などを実施しています。また、学校関係者や保護者に対してスポーツ栄養の講話などを行っています。

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？

対象選手の現状を把握して、できていることはたくさん褒めて、目標のために始められそうな具体的な行動を提案して、一つずつでも実践し、継続してもらえるようなサポートを心がけています。

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？

- ① 鹿屋市の豊かな自然、食材の魅力を全国へ発信し、スポーツ合宿にきてもらえるようにしたいです。
- ② 現場に生かせる日本人を対象としたスポーツ栄養のエビデンス構築のための研究がしたいです。

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。

鹿屋市のさつまいものブランドである「かのや紅はるか」の焼き芋
しっとり甘く、とろけそうな食感でとても美味しいです♪

2015年 3月 30日