



ふりがな やまもと かずえ

お名前 山本 和恵

ご所属先 日本福祉大学 スポーツ科学部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012

年 活動拠点

愛知県

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、本大学の部活動選手の食生活の相談を受けています。また本大学のある美浜町は、2020東京オリパラのホストタウンとなっているため大学、旅館、役所、農家との連携を図り、安心してスポーツができる食環境(スポーツ栄養学を取り入れた)を整えています。

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？

スポーツが大好きで、バレーボール、バスケットボール、テニス、ハンドボール、ダンス、スキー、サーフィン、ゴルフなどほどほどに極めてきました。中でもヘルスビューティーコンテスト(ボディビルの女子版)に出場したことで、運動と食事については体験談を基にアドバイスをしています。

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？

障がい者スポーツの魅力に惹かれています。障がい者と健常者と同じトレーニングを行っても、障がい者の方が体脂肪の増加がみられ、食べ過ぎかと思っていたら、使えていない筋肉がありエネルギー消費量の違う可能性が伺えられたので、本格的にパラ選手の栄養サポートがしたいです。

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。

マイブームになっているのが、トマトの一夜漬けです。名前を聞くと漬物のようなイメージがありますが、トマトの皮をむいて、だし汁にトマトを漬けて冷蔵庫に一晩漬けておきます。やみつきになりますよ。

2018年 7 月 5 日