



ふりがな たかはぎ たかの

お名前 高萩 多香野

ご所属先 いわき市 保健福祉部 健康づくり推進課

公認スポーツ栄養士資格取得年

2020

年 活動拠点

福島県

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。

普段は保健指導員として、特定保健指導、糖尿病性腎症・高血圧・CKD 重症化予防の保健指導に関するお仕事をしています。スポーツ栄養としては、個人やチームの栄養サポートを行っています。

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？

一人一人の選手の食環境をよく見て話し、実現可能な栄養サポートを心掛けています。栄養サポートで『困った時に頼りになる存在』を目指しています。

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？

スポーツ栄養マネジメントを必要としている選手や一般の皆様にも、日々の食べ方や選び方が大切な事を、わかりやすく伝えたいです。公認スポーツ栄養士が身近にいて、気軽に栄養サポートを受けられる環境にしたいです。

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。

お魚が好きで、最近は柔らかくて美味しいヤリイカを食べます。目光、ヤナギガレイ、みりん干し、かつお、サンマのポーポー焼き、あんこう鍋など、お勧めです。トマト、いちご、梨、きのこなど、いわきの美味しい農産物もお勧めです。

2022年2月28日