



ひろかわ れいこ

廣川 玲子

フリーランス(新潟スポーツ栄養サポートグループ)

公認スポーツ栄養士資格取得年

2015年

活動拠点

新潟県

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。

新潟市の検診事業や特定保健指導をはじめ、講演、料理教室など赤ちゃんから高齢者まで幅広い事業に関わっています。スポーツ栄養では、主に高校生の部活をサポートしています。

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？

いろいろなシチュエーションで、その立場の人に合わせた、寄り添う指導を心がけています。すぐに取り組みそうな生活習慣や簡単なレシピの提案などで、生活改善の糸口を見つけることです。

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？

もっと「スポーツ栄養」を身近に感じて、役立ててもらいたいと思っています。何を目指すにも、まずはその人が健やかでないと、何事もがんばれない！と思っているので、コンディショニングの大切さをアスリートだけでなく、全世代の方々に届けていきたいです。

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。

新潟県には美味しいものがいっぱいありますが、今回は「甘えび」を紹介します。新潟では見た目の赤さが、とうがらしに似ていることから「南蛮えび」と呼ばれ、身は、ねっとり甘く、お寿司屋さんでは必ず2回以上注文してしまいます。頭は、みそ汁にして、えび味噌を味わうのも格別ですよ。

2025年2月21日

齊藤公二さん(新潟県)から廣川玲子さん(新潟県)の紹介コメント



廣川さんは、「新潟スポーツ栄養サポートグループ」を中心に活躍され、新潟県のスポーツ栄養活動の推進に欠かせない方の一人です。県内の強豪高校陸上競技部でのサポートについて等、学ばせていただきたいことがたくさんあります。