



ふりがな ほんだ かおる

お名前 本田 薫

ご所属先 岩沼市役所 教育委員会 岩沼北中学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019

年 活動拠点

宮城県

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。

単独調理場で栄養管理業務と食育活動を行っています。日々の食指導の他、家庭科の授業や季節に合わせて熱中症予防の指導、地域と連携した食育活動もを行っています。休日には、高校野球部を対象に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？

学生時代から車いすバスケットボール競技に関わり、自分自身も競技用車いすに乗り、選手と一緒に10年ほど競技を経験しました。どんなスポーツでも体験してみることを大切に、健常者や障がい者などの隔たりなくサポートすることが私の売りです。

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？

コロナ禍で対面式の指導の機会が減りましたが、オンライン形式で指導をさせていただく機会は着々と増加しています。まずは、自分の職場で行う「個別の指導(肥満・痩せ・偏食・食物アレルギー等)」に力を入れていきたいと思っています。

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。

岩手県出身なので「冷麺・じゃじゃ麺・わんこそば」が大好きです。今は宮城県に住んでいるので、牛たんや笹かまぼこも好きです。最近、給食で「スンドゥブ」を提供しました。韓国の料理ですが、地元の食材(卵・豆腐・野菜・みそなど)をふんだんに使い、生徒や先生にも好評でした。

2021年11月24日