



ふりがな たかた かずこ

お名前 高田 和子

ご所属先 独立行政法人国立健康・栄養研究所 栄養教育研究部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2009

年 活動拠点

東京都

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。

以前は、直接、学生からオリンピック選手まで食事のサポートや一般の方への運動指導をしていましたが、現在は、研究業務と栄養士やスポーツ指導者への情報提供やサポートばかりとなりました。

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？

難しい内容をやさしく伝えること、料理や商品までを含む具体的な情報提供かな？一般の方へは運動指導をしながら、食事のことをこっそり伝えること。

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？

余裕があれば現場にも出たいですが、実際にはスポーツ栄養のエビデンスの蓄積、現場で活動する人のサポート、スポーツ栄養士と研究者の養成、他国のスポーツ栄養士との連携が急務といったところ。

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。

週末は、畑作業に励んで野菜とブルーベリーを育てているので、やはり、とりたての野菜・ブルーベリーはそのままでもおいしいです。収穫した野菜だけで生活できるように、いろいろな料理にもチャレンジしています。

2014年12月18日