



ふりがな かわらさき ゆうか

お名前 河原崎 裕香

ご所属先 御前崎市 健康福祉部 健康づくり課

公認スポーツ栄養士資格取得年

2017

年 活動拠点

静岡県

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。

行政で働く栄養士として、市民の健康増進や食育推進のため、栄養指導や栄養セミナーなどを行っております。その一環として、スポーツ少年団や部活動、市駅伝チーム等へのスポーツ栄養セミナーも行っております。

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？

高校時代に自分が経験したスポーツ栄養の実践事例を交えながら、中高生への指導が得意です。また、対象者に寄り添った指導ができるよう心掛けています。

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？

スポーツを通して食育を推進していきたいです。正しい食生活を身に付け実践していくことはスポーツから離れたとしても健康増進に繋がります。また、その家族にも良い影響を与えるような環境づくりをしたいです。

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。

ドイツ旅行をきっかけにクリスマスが近づくとシュトレンを食べる習慣ができました。購入したり作ったりして毎年複数のシュトレンを食べています。今年は岐阜県のパン屋のお取り寄せをしたので、とても楽しみです。

2021年 10月 28日