



ふりがな たかはし あやこ

お名前 高橋 文子

ご所属先 エームサービス株式会社

公認スポーツ栄養士資格取得年

2010

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。

社内栄養士の教育・研修や事業所の運営支援、新規営業活動などを担当しています。(公財)日本テニス協会の強化サポート委員として、テニス選手に対する栄養サポートも行っています。

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？

わかりやすい、おもしろい(楽しい)、役立つサポートを心掛けています。夢と志、目標と目的の違いを話すことが大好きで、共感してもらえたときは、心の中でガッツポーズしています。

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？

スポーツをする人、みる人、ささえる人を繋ぎ、持続可能なスポーツ栄養サポートの仕組みをつくること。仕事を通じて人の Well-being をサポートしていきたいです。

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。

- サーモン 3歳の子供と大人げなく取り合いしています。
- 高カカオチョコレート 某メーカーのカカオ 88%を愛用中です。
- 納豆 40年以上苦手でしたが、子供に食べさせているうちに食べられるようになりました。

2022年 3月 16日