



ふりがな たかはし なおこ

お名前 高橋 直子

ご所属先 (株) ソシオヘルス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2012

年 活動拠点

千葉県

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。

普段は、効果的な保健指導を立案し、特定保健指導や健康セミナーを運営し、休日は、千葉県スポーツ科学センターの体力測定時栄養指導員としてちばジュニアや千葉県内のアスリートに向け、栄養講義を行っています。

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？

体力測定後の栄養講義で大変眠たい時間です。楽しく、納得できる栄養講義を心がけています。アスリートとして食事を意識する事は、トレーニングを有効にするために必須と感じ、具体的にすぐ出来る事を提供する指導です。

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？

公認スポーツ栄養士を取得する際に係わった高校の駅伝チームに行ったスポーツ栄養マネジメントの経験を活かし、スポーツチームのスポーツ栄養マネジメントを、腰を据えて取り組み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。

おもちが大好きです。お正月は餅つき機を使ってお餅つきをしています。最近はやっぱり、パクチーですね。サラダやスープにいいですよ。最近、地元産のパクチーも売っていて新鮮なものが手に入ります。

2017年1月23日