



ふりがな はまにし みゆき

お名前 濱西 美幸

ご所属先 今治市立吉海小学校

公認スポーツ栄養士資格取得年

2019年

活動拠点

愛媛県

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。

栄養教諭として、小学校2校、中学校1校の給食管理と食に関する指導を行っています。所属校では、毎日巡回し、少食や偏食児童にこまめな声掛けを行っています。また、中高生のレスリング選手に栄養サポートをしています。

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？

人と話すのが好きなので、子供や保護者との何気ない会話から、課題や長所を見つけて話ができるように心掛けています。スポーツ関係の大会前には、弁当や補食のとり方について、個別にアドバイスをしています。減量が必要なスポーツにおける栄養サポートの経験が、学校での個別相談や個別指導にも活かされています。

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？

スポーツをしている小・中学生を持つ保護者に、健康な身体づくりや、ジュニアアスリートに必要な栄養素などを伝えていきたいです。子供の時から、栄養教育を行うことで、自ら考えて食べられるアスリートが一人でも多く誕生出来るような活動に取り組みたいです。

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。

好きな食べ物は、郷土料理の「せんざんき」です。愛媛は、柑橘類がとても美味しいです。特に「紅まどんな」は、果肉がゼリーのようになめらかでおすすめです。

2024年 10月 21日

榎山 忍さん(熊本県)から濱西美幸さん(愛媛県)の紹介コメント



濱西先生とは、同じ栄養教諭としてつながり、仕事の相談を聞いていただいています。スポーツ栄養士としての経験と知識を生かし、健康課題のある児童へ個別的な相談指導も実施されています。とても温かい先生です。