



ふりがな ほりこし りえこ

お名前 堀越 理恵子（現姓:本田）

ご所属先 株式会社タニタヘルスリンク

公認スポーツ栄養士資格取得年

2014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。

現在は、レシピ開発や健康コラムの執筆、健康セミナーのコンテンツ作成や講師などの業務をしています。スポーツ栄養で携わった競技は、陸上（中・長距離、競歩）、サッカー、バスケットボール、総合格闘技などがあり、ジュニア選手や保護者、トップ選手やそのご家族、学生アスリートなど、多くの方に関わってきました。

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？

選手が安心して試合に挑めるような食環境整備や、日々のコンディショニングで簡単に実践できる内容のアドバイスを心がけています。私自身、「ダメ」と言われる事が好きではないため、選手に対しても否定的な表現やネガティブワードは使わず、ポジティブになれる言葉かけや表情などを意識しています。

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？

ジュニアアスリートの発育や日々の睡眠時間を確保したうえでの競技力向上にむけたサポートです。クラブチームのアカデミー所属選手をはじめとした多くのジュニアアスリート達の睡眠不足の課題は、発育上の気がかりになっていて、これは塾通いで忙しい子供たちにも通ずることだと思っています。

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。

特に桃とぶどうが好きで、毎年春頃に予約購入をして、夏から秋にかけて届くのを楽しみにしています。先日、勝沼のぶどう園で出会った、木に実っている状態でしっかりと完熟させるととても甘いシャインマスカット（ゴールデンシャインマスカット）は、その甘さに驚きましたがとても美味しかったです。

2023年8月

両宮祥子さん(東京都)から堀越理恵子さん(東京都)の紹介コメント



体組成データの変化と、選手の状態の変化を結びつけて考えることなど、サポートについてたくさんのことを学ばせてもらった先輩です！サポートもそうですが、特にセミナーのスキルについては本当に憧れの存在です。