



ふりがな いちまさ まさみ

お名前 市政 雅美

ご所属先 田尻町立中学校(田尻町立小学校兼務)

公認スポーツ栄養士資格取得年

2016年

活動拠点

大阪府

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。

小さな町で、小学校・中学校の給食管理と食に関する指導を行っています。学校や地域のジュニアスポーツクラブの指導を細々と続けて20年以上になりました。最近では、消防学校の職員さんへ食事と熱中症のお話をしています。

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？

学校現場で1人職種の管理栄養士として勤務してきたので、他職種のいろんな方と連携しながら、子どもたちを見るのが得意です。また、自分も毎年2~3回フルマラソンを走っています。その実体験交えながら、指導しています。

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？

ジュニアに練習・試合と同じくらい「食生活」も大切だということをもっと伝えたいです。ジュニア選手のスポーツ活動による相対的エネルギー不足の予防の働きかけを意識しています。

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。

「お米」。特に金芽米が大好きです。学校給食でもいつも金芽米をいただくことができます。だし汁をとったあとの削り節でつくる「てづくりふりかけ」をあわせた給食が最高です。

2024年 11月25日

濱西 美幸さん(愛媛県)から市政 雅美さん(大阪府)の紹介コメント



出会ってまだ2年足らずですが、昔からの友達のように困った時にも親身に相談にのってくれる優しい人です。ご自身もフルマラソンに出場するパワフルさも併せ持っています。