



ふりがな いしかわ かおり

お名前 石川 香織

ご所属先 医療法人たいじん堂松本医院

公認スポーツ栄養士資格取得年

2021 年

活動拠点

島根県

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。

診療所で生活習慣病や低栄養の方の栄養相談を行っています。また、行政からの委託事業として乳幼児健診、健康教室、離乳食教室などを行っています。スポーツ栄養の活動としては、地元のサッカーチームへの栄養情報やレシピの発信、島根県スポーツ協会の医科学的サポート事業(中学生、高校生)に携わっています。

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？

高校生に向けた活動では、現場に赴き、選手の取り組んでいる事や悩みなど、しっかり聴き、チーム目標に向けた、個人にあった行動計画と一緒に考え、できたことを確認しあうことで自己効力感を高めるように努めています。専門外の悩みは、監督さんやトレーナーさん、寮の栄養士さんへ繋ぐようにしています。医療現場での学びや経験が、選手の悩みを解決するヒントになることも多くあります。

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？

ジュニア期やその保護者となる働き世代に向けた健康的な身体づくりの取り組みを積極的に行っていきたい。その中で、スポーツ栄養の知識を踏まえ、地元の旬の食材の活用を推進していきたい。

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。

- ・ 果物が好きです。近くにアムスメロンやブドウ、いちご、りんごの農園があり、旬の果物が、趣味のランニングを続けるためのコンディショニングに欠かせない物となっています。
- ・ 名産の里芋とあぶり鯛で作った『芋煮』が好きです。日本三大芋煮の一つで、秋冬によく食べる料理です。

2025 年 9 月 20 日

久永まゆみさん(鹿児島県)から石川香織さん(島根県)の紹介コメント



石川さんとは、公認スポーツ栄養士養成講習会の同期として出会いました。子育てをしながら働く同志として、石川さんの学ぶ姿勢や現場での活躍には、いつもお会いするたびに刺激をもらっています。