



ふりがな かわい あかね

お名前 河合 明音

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2021年

活動拠点

静岡県

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。

陸上実業団チームを中心に、合宿に帯同し献立作成や調理を行っています。
スポーツ栄養の講習会、ジュニアアスリート保護者向けのスポーツ栄養の料理教室等も行っています。

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？

合宿先では、各チームの食事の雰囲気を見て、チームに合ったメニューを探りながら提供しています。スパイスを使ったようなちょっと変わった料理から、定番料理まで、チームの雰囲気や練習に合わせて変えています。メニューも選手が楽しめるように、バンズから手作りハンバーガーを作ったり、納豆やプロテインバーを手作りしたりと、自分も楽しみながら、選手にも食を楽しんでもらえるように心がけています。

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？

現在はフリーランスとしてひとりでの活動が多いため、スポーツ栄養士でチームを組んで栄養サポートできればと思っています。

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。

最近、初めて地元で獲れた鹿肉を頂き調理をしました。鹿肉は、低脂質なのに柔らかく、臭みもなく、食べやすかったです。牛肉よりも鉄分含有量も多いので、アスリートにも活用できそうです。鹿肉の創作メニューを開発したいと思っています。

2023年 10月 31日

堀越理恵子さん(東京都)から河合明音さん(静岡県)の紹介コメント



次にご紹介するのは河合明音さんです。

チャレンジ精神や開拓心が強く、実践力のある頼もしい方です。以前、レシピ関係の仕事をご一緒しましたが、新たなメニューも沢山ご自身の中にストックされているようで、献立作成や調理スキルは羨ましい限りです。