

お米・ごはんに関わる仕事人の紹介！



お名前

馬淵 恵 さん

ご所属

一般社団法人食アスリート協会 理事・主任講師

JSPO公認スポーツ栄養士

お米・ごはんに関連する資格保有について教えてください（任意）

栄養士、管理栄養士、栄養教諭、調理師、惣菜管理士、お米マイスター、
ごはんマイスター、東京米スター、米飯食味鑑定士、お米ソムリエ、
ごはんソムリエ、食育健康マスター、スポーツ栄養士、他（ ）

お仕事の内容を教えてください

アスリートやスポーツチーム・一般のスポーツ愛好家に対して、栄養管理や食事のアドバイスを行っています。
現在毎月3チームと8名のトップアスリートの栄養と食のマネジメントをしています。

お米・ごはんの魅力を伝えるための工夫は？

スポーツ栄養は炭水化物をしっかり摂ることが重要で全体のエネルギー量の60%を炭水化物から摂取します。
どの炭水化物よりも優れているのがお米です。
お米の素晴らしさは栄養価に優れ、よく噛むことができ、胃腸をしっかり動かしてくれ、そしてタンパク源となることです。
ご飯と味噌汁の組み合わせを基本とすることで、お米はアスリートにとって大切なエネルギー源にもなりタンパク源にもなることにフォーカスして伝えています。

学校給食での思い出ご飯について教えてください

秋田出身のため給食は小さい頃から週3回米飯給食でした。
当時は保温ボックスで届けられ、赤いお弁当箱の中にご飯が入っていて、温かいご飯を食べることができていました。
蓋を開けた時のほんのり温かいご飯を覚えています。
白いご飯も美味しかったのですが、当時はあまり自宅で食べることのなかったわかめご飯の時は「今日はわかめご飯だ！」と教室中が笑顔になっていました。