

みやぎ食育コーディネーター

氏名	市町村名	登録番号
袴田 雅江 (はかまた まさえ)	仙台市	C0505

所属する団体や資格等

一般社団法人日本栄養コンシェルジュ協会認定 2 ッ星栄養コンシェルジュ®
 栄養コンシェルジュ登録講師

活動内容 (1 講話 2 料理教室・調理実習 3 エプロンシアター・紙芝居 4 イベント・講習会等企画 5 指導・相談 6 イベント補助・手伝い 7 体験・見学受入 8 その他)

- 減量と食事の講話 (ダイエットやメタボ予防)
- 企業のヘルスケア研修 (外食やコンビニでのダイエット法)
- 幼児期の食と朝ごはんの講話 (親子食育講話)
- スポーツ栄養と競技特性に合った食事の提案
- 生活習慣病を予防する食事と食物繊維のお話
- ジュニアアスリートのスポーツ栄養食について
- ダイエット (食×運動) について
- 健康維持のための食事作法について
- スポーツ栄養について (小学生～アスリート向け)
- 生活習慣病、メンタルヘルス・メタボと食についての指導
- 部活動支援
- 包丁を使わない料理のご紹介
- 農家体験ツアー

食育活動実績

- ・高校生アスリートへの食事指導
- ・専門学校での非常勤講師 (スポーツ系、保育系にて栄養学を担当)
- ・市民講座での栄養講話
- ・いちご農家のお仕事体験ツアー
- ・栄養コンシェルジュ®養成講座の講師

一言 P R

栄養で人と未来を輝かせる活動を行っています。
 誰もが『食』を楽しめるよう、栄養知識とカラダの知識をお伝えしています。

活動地域	希望対象
依頼があればどこでも伺います	ご依頼があれば伺います

活動可能日

土・日 要相談

その他

栄養講座のリピート率が 9 5 % 以上と高評価をいただいている講師です

