

谷学
大期連
帯短

つながるちから

第26回

夢に向かって

生活科学科栄養士課程

1年 佐々木希

私は小学3年生からスピードスケートを始めました。中学生の時に初めて栄養士の人から食の面でのサポートをしてもらいました。その当時の私はとても体が小さく体力も十分ではありませんでした。

大学に入学しました。これから栄養士になるために実習や授業を通して学んでいきたいと思っています。また、スケート部に入ってスポーツと食について学びながら文武両道頑張ります。

栄養士の人と体重を増やすことを目標に少しずつできることを行いました。毎日食べた物の写真を撮り、栄養士の人に確認をしてもらいながら、アドバイスに従った食事を続けました。それを通して少しずつ体重を増やすことができました。



▶ 佐々木希さん

多くの人の役に立ちたいと思います。大谷短期

