

さんじょう まどか

お名前 **三城 円**

【会員登録 2018 年】

ご所属 一般社団法人
日本パーソナル管理栄養士協会

学生への食事・栄養セミナーの様子

「スポーツ栄養」の知識を活かした活躍の場は無限大

澤野千春さんからご紹介を受けました三城円と申します。澤野さんは私にとって「同志」のような存在。大切な友人です。

澤野さんとの出会いは、私が大学生のとき「スポーツ栄養士になりたい」という想いをつぶっていた個人 HP にご連絡をくださったことがきっかけで知り合いました。早いもので 20 年も前のことになります。夢を叶えて大活躍の澤野さんを尊敬しています。

これまでのキャリアについて

管理栄養士を目指したきっかけは、高校 1 年生のとき。当時女子長距離選手はオリンピックなどでメダルを取っている一方、男子はメダルから遠のいていました。そんな時、高校駅伝強豪校の生徒が試合でコンビニ弁当を食べていた姿に「箱根駅伝～実業団で活躍する卵である高校生がこのような食事をしていては、世界で戦うことはできない。食からアスリートを支えたい。」と強く思いました。しかし校外実習で管理栄養士としてのスキル不足を痛感し、給食の委託会社に就職することを決め、病院にて給食管理に従事しました。

就職して半年、スポーツ栄養の勉強がしたいという気持ちが強くなり、大学院を受験。筑波大学大学院へ進学し、研究やアスリートの栄養相談など非常に学びの多い時間でした。一方修士 1 年生のとき、摂食障害とうつ病を発症。また、同時期に摂食障害の選手から相談を受ける機会も増え、ひとりひとりに寄り添ったサポートができる管理栄養士が求められる時代がくると考え、2008 年「パーソナル管理栄養士」として独立準備をスタートしました。

現在の仕事について

2011年、ご紹介いただいた芸能人のダイエットサポートをきっかけに「食の相談窓口 San-CuBic」
として本格的にフリーランスとしての活動をスタート。当時は管理栄養士による個別サポートがほと
んどなく、サービス内容と価格決めに苦労しました。

管理栄養士としての知識と摂食障害の経験も踏まえ、「食べながらやせるダイエット」を軸として
心と体の健康と「食の自立」に向け、個別サポート・ダイエット講座を開催。徐々に企業様からお声
がかかるようになり、講演、アプリケーションや食品及びレシピなどの商品開発や監修、研究、雑誌
やテレビなどのメディア取材、飲食店のコンサルティング、2019年にはダイエット本を出版しました。
これらのエビデンスは、スポーツ栄養を参考にすることも多くあります。またスポーツ栄養に関して
は、アスリートご本人や監督並びに選手をかかえる企業様よりお声がけいただくことも増え、日本代
表レベルの選手の個別サポートから寮やチームの食事サポートなどを担当させていただいておりま
す。

上記のような活動を知った管理栄養士から「私もパーソナル管理栄養士になりたいです」とお問
い合わせが増えるようになりました。そこで一般社団法人 日本パーソナル管理栄養士協会を設立
し、予防分野で活躍するために必要な考え方からスキルを学べるカリキュラムを構築し、パーソ
ナル管理栄養士の全国ネットワークづくりも並行して行っています。現在では、一定のカリキュラムを
修了したメンバーそれぞれの得意・専門分野を活かし、企業様からの案件に応じた管理栄養士チ
ームを結成しています。

管理栄養士として大切にしていること

私が管理栄養士として大切にしていることを3つご紹介いたします。

一つ目は「自立」。まず私自身が自立し、その背中を見せること。そして選手にはまずは自身で調
べ考え、行動選択ができる力を食事・栄養サポートを通じて身につけもらうようにしています。もち
ろん分からないことは相談してもらえるよう、つねに信頼関係を結ぶことを意識しています。

二つ目は「相手を100%信じること」。“いろいろ言ってしまうのは相手を信じられていない証拠で
ある”とある本に書かれてあり納得しました。相手の言葉や行動からいいところを見つけ、些細なこ
とでも言葉にして伝えるようにしています。

三つ目は「人とのご縁を大切にすること」。人脈もお金もスキルも何もなかった私でも、今こうして
仕事ができているのは、多くの方々のお力添えのおかげです。当初描いていた「スポーツ栄養士」から
は一旦離れましたが、今は当初の想定以上にアスリートのサポートへ携わらせていただいています。
それもこれも「ご縁」によるもの。一期一会を大切に、リアルとSNSなどで想いと活動を伝えながら、
食に悩む方々のお役に立てるよう活動をして参りたいと思います。