



ふりがな はるき まゆか

お名前 春木 麻由香

ご所属先 フリーランス

公認スポーツ栄養士資格取得年

2024 年

活動拠点

愛知県

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。

社会人ラグビーチームで管理栄養士として勤務し、日々の食事メニューの調整や補食の提供、栄養相談などを行っています。

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？

食文化の違いや嗜好を考慮しながら、食事メニューの調整や提案を行うことです。ラグビーの現場では外国人選手やスタッフが多いため、日本人の感覚だけで判断するのではなく、それぞれの慣れ親しんだ食習慣や食に対する価値観に寄り添いながらサポートすることを心がけています。

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？

チームや選手が抱える課題や問題に対して、栄養面から何ができるかを常に考え、サポートしていきたいです。その積み重ねが、選手のパフォーマンス向上やチームの優勝につながれば嬉しいです。

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。

地元三重県のお餅たちです。かつて「お伊勢参り」に向かう旅人に愛された、腹持ちの良いお餅は今でも親しまれており、赤福、へんば餅、二軒茶屋餅、なが餅など…魅力的な名物餅がたくさんあります。選手の補食にもおすすめなので、三重遠征の際は、ぜひ味わっていただきたいです！

2026 年 6 月 16 日

安藤大貴さん(愛知県)から春木麻由香さん(愛知県)の紹介コメント



私にとっては大学の後輩であり、現在は取引先チームのスポーツ栄養士さんとしてお仕事させていただいております。献身的で細やかなサポートで多くの選手、スタッフから信頼されています。