



ふりがな いかり(こお) あさな

お名前 碓(小尾) 麻菜

ご所属先 福井工業大学 スポーツ健康科学部 スポーツ健康科学科

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023年

活動拠点

福井県

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。

スポーツ・体育系の学科で教員をしており、栄養学や実技の授業を担当しています。また、大学のクラブ活動を行っている学生たちを対象に栄養サポートも実施しています。

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？

私はスポーツ科学系の大学を卒業後、公認スポーツ栄養士を志し、養成校へ進学しました。また、私自身も中学から実業団、ママアスリートとして長年陸上競技の短距離種目に取り組み、大学・実業団時代は本気で世界を目指していました。そのため、アスリート目線で、アスリートに寄り添ったサポート、トレーニングを理解した上でのサポートが、少しだけ得意かなと感じます。

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？

大学に勤めて3年目になります。まだまだ未熟なので、研究でアスリートの健康・パフォーマンス向上の可能性を探っていきたいと考えています。

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。

好きな食べ物:さくら味のお菓子です。1年のうち、一定期間しか売られない貴重な味！買いだめします。  
おすすめの食べ物:若狭ふぐです！福井県の有名な食べ物のひとつです。私の住んでいる地域からは距離があるので、1年に1回のご褒美として、家族で民宿に行き、ふぐをいただくのが恒例です。

2026年2月24日

飯澤拓樹さん(東京都)から碓麻菜さん(福井県)の紹介コメント



碓さんは公認スポーツ栄養士の同期です。オンラインお茶会(飲み会?笑)で交流を深め、2024年には共同研究もさせていただきました。競技・研究・サポートに取り組みされていて、とても尊敬しています！！