



ふりがな いしばし あや

お名前 石橋 彩

ご所属先 東洋大学

公認スポーツ栄養士資格取得年

2018 年

活動拠点

東京都

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。

大学で栄養士養成課程の教育や競技力向上のための研究に携わる一方で、日本代表選手らトップアスリートを対象とした栄養サポートを行っています。競技現場で見受けられる課題を研究し、その成果を現場へ還元することを大切にしながら活動しています。

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？

選手のデータに対して研究で得られたエビデンスを総合的に活用し、選手個人に合わせた栄養サポートを提案することです。選手が日々の生活の中で無理なく実践できる方法を一緒に考えることに加え、他職種とも連携しながらチーム全体でのパフォーマンス向上を支え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？

実践と研究の両面から日本人アスリートのエビデンスを蓄積し、より効果的な栄養サポートに繋げていきたいと考えています。また、スポーツ現場で選手を日常的、継続的にサポートする栄養士の重要性を広く発信し、その必要性への理解を深めていきたいです。

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。

和菓子、洋菓子を問わず甘いものが好きですが、最近は和菓子を選ぶことが多いです。京都府の「洛又庵」のわらびもちは、とろけるような食感が絶品で、京都を訪れた際には必ず買いに行くお気に入りの一品です。

2026 年 7 月 31 日

春木麻由香さん(愛知県)から石橋彩さん(東京都)の紹介コメント



同じスポーツチームで栄養サポートをさせていただきました。幅広い知識と経験をお持ちで、どんな質問や相談にも優しく応えてくださる、憧れの存在です。