日本スポーツ栄養学会　公認スポーツ栄養士紹介リレー



ふりがな　なかざき　こうた

お名前　中﨑　光太

ご所属先　三菱重工相模原ダイナボアーズ

公認スポーツ栄養士資格取得年　2026 年　**活動拠点**　神奈川県

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下さい。

社会人ラグビーチームで S&C コーチ兼栄養士として従事しています。トレーニング指導や ISAK Skinfolds、栄養サポートを通じ、食事とトレーニングの両面から継続的に競技に取り組み、持てる力を発揮できるよう支援しています。

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？

論文のデータや研究方法を丁寧に読み解き、エビデンスが不十分なテーマにも向き合います。バイアスやエラーを考慮して何が不確かかを整理し、選手の状況に合わせて実践へ落とし込みます。その成果を検証し、勝利の確率を少しでも上げるよう努めています。

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？

世界の強豪チームからも「学びたい」と思われる支援体制に貢献したいです。栄養の専門性を軸にスタッフと連携し、選手が大舞台で力を発揮できる環境を目指し、その知見を日本のスポーツ全体に還元していきたいです。

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。

スコットランド・エディンバラの「The Chocolatarium」で飲んだホットチョコレートの感動が忘れられません。一方、伝統料理のハギスとは最後まで分かり合えず、どうやら私の舌は、現地に住んでも国際化が進まなかったようです。

2026 年 10 月 15 日

齋藤恭香さん（オーストラリア）から中﨑光太さん（神奈川県）の紹介コメント



大学の同期で、スポーツ栄養のゼミで一緒でした。公認スポーツ栄養士の資格取得時も、支えてもらいました！