



ふりがな さこう ななこ

お名前 佐光 菜々子

ご所属先 城西大学女子駅伝部

公認スポーツ栄養士資格取得年

2023年

活動拠点

埼玉県

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。

城西大学女子駅伝部の寮で学生たちの食事作り、栄養サポートを行っています。日々の練習メニューやレースのスケジュールに合わせて献立を考えたのはもちろんですが、食事のおいしさや彩りにも気を遣い、楽しみにしてもらえるように心がけています。

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？

広く浅くではありますが幅広いジャンルの料理をアスリート仕様に工夫して作れるようになりました。お店と違って毎日の生活の一部ですので、飽きない、長く離れたらなんとなく恋しいなと思ってもらえる優しい食事を目指しています。私自身も市民ランナーとして走っているため、自分自身の経験も選手のサポートに活かせることが強みです。

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？

いずれはランニングと食事をつなげたコミュニティの場として自分のお店を持ちたいと思っています。ただ現状としてはチームに所属する選手、マネージャーが心身ともに健康に競技を続けていけるような環境を作ることに全力を尽くしていきます。

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。

走った後の食事が何よりも好きです。全力で身体を動かして空っぽになったカラダに染み渡ります。特にお米が食べたくなります。普段の食事作りも、この気持ちを大切に持って取り組んでいきたいです。

2026年3月20日

中村さやかさん(神奈川県)から佐光 菜々子さん(埼玉県)の紹介コメント



公認スポーツ栄養士の同期です。毎日、寮での食事をInstagramで発信されており、彩り豊かで美味しそうな投稿をいつも楽しみに拝見しています。選手への想いが感じられる食事づくりに、学ばせていただくことも多いです。