

なかの すずか

お名前 中野 涼佳



【会員登録 2022 年】

試合直後の選手にリカバリー弁当を渡している様子です。試合時間に合わせてベストな食事を摂れるようプランニングしています。大事な日にはメッセージカードも添え、選手一人一人に声をかけています。

ご所属 株式会社バインドワークス

明日の自分は今日の栄養がつくる

飯澤拓樹さんから紹介を受けました中野涼佳と申します。飯澤さんとの出会いは、私が学会で思い切ってお声がけしたことがきっかけで、さまざまな情報交換を通じとても親しくさせていただいております。このたび、そんな飯澤さんからバトンを受け継ぎ、コラム執筆の機会をいただきましたことを大変光栄に思います。恐縮ではございますが、スポーツ栄養と私について少しお話しさせていただければと思います。

スポーツ栄養との出会い

母が栄養士だった影響で、幼いころから栄養のある食事を身近に感じて育ちました。そんな私とスポーツ栄養の出会いは自身がアスリートだった中学2年生の時です。バスケットボール部に所属していた私は、怪我をきっかけにレギュラーから外れ、自分より体格の大きな選手にポジションを奪われてしまいました。

怪我のリハビリだけでなくトレーニングによる身体づくり、さらに母が考えてくれた栄養強化メニューで食事面のサポートを受け、中学生ながら約7kgの増量に成功し、レギュラーへ復帰。目標としてい

た大会では優勝と年間優秀選手賞を獲得することができました。このときに自らの体で実感した栄養のチカラを、今度は自分がアスリートに伝えたい。そう思ったことが、管理栄養士・スポーツ栄養士を志す原点となりました。

高校では選手を支えるマネージャーとして大好きな高校野球に関わる道を選びました。その時に出会ったのが海老先生の『野球食』。球児向けの内容がとても面白く、読んだことを自分なりにまとめて選手に伝えるうちに、未来の自分につながる勉強が自然と始まっていました。

病院栄養士からスポーツ栄養士へ

就職活動の際、新卒ですぐにスポーツ栄養に関わることのできる職場がなく、まずは臨床現場で管理栄養士としての経験を積もうと病院に就職しました。毎日積極的に患者様のもとを訪れ、他職種とのカンファレンスを行いながら、自ら立てた栄養プランを提案・実践する日々を送っていました。チーム医療の一員としてやりがいを感じる一方で、スポーツ栄養への思いも消えることはありませんでした。

独学で学びを続けながら、スポーツ栄養の分野で活躍する方々を見るうちに「誰よりもこの世界で働きたいと思っていたのは自分だ」と昔の気持ちを思い出し転職を決意しました。無事スポーツ栄養に携わることのできる環境へ転職することができ、選手の食事面からのサポート、栄養セミナー、個別サポートなどさまざまな形で経験を積みながら、目標としていた公認スポーツ栄養士資格を取得することができました。

現在の仕事について

現在は株式会社バインドワークスの RICE on!!というニュートリションサポート事業部にて、アスリート寮での食事やアスリート弁当の調理を含む献立作成、補食のプランニング、栄養セミナー、個別サポートなど直接食事に関わることからその先まで幅広いサポートをしています。

私は昔から料理が大好きで、実務経験を積み学生時代に調理師免許も取得しました。実際に 100 人以上の食事を一人で作ることもありますし、自分で作った食事を提供することで、選手がどのようなものなら食べやすいか、どのようなものなら現場として対応できるかなど細かい確認ができるため、厨房との連携が取りやすくなり、現場への指示が的確に出せます。そしてなによりも自分がつくりあげた食事を食べてもらい選手を試合へ送り出すことにやりがいを感じます。また、実際に食事提供をする際には、ただ対面でお渡しするだけでなく、食事をしている選手のもとを回ってコミュニケーションを取ることを特に大切にしています。

栄養は正解がひとつではない、同じことが誰にでもあてはまるわけではありません。一人一人、それぞれの環境ごとに最適な栄養プランを見つけられるよう、選択肢を増やすサポートを心がけています。

明日の自分は今日の自分がつくる

国家試験勉強中に「明日の自分は今日の自分がつくる」という言葉を知り、それを胸に勉強してきました。生涯学び続けることが求められるこの職業においても、この言葉はとても大きな意味を持つと感じています。そしてこれは、食事による身体づくりにも通じる考え方です。「明日の自分は今日の栄養がつくる」ということを、より多くのアスリートに理解してもらうことが私の役目でもあります。食べること

が大好きな私にとって、食事は戦略でありながらも楽しみであってほしい、出来る限り「おいしい」と「栄養」をつなげてあげたい、そしておいしい栄養がアスリートの競技力向上につながることを、自分のチカラで伝えていきたいと思います。

今後も選手とのコミュニケーションや信頼関係を大切に、一人一人に寄り添いながら最適な栄養サポートを続けてまいります。

