

何を食べるか の前に 「楽しく」食べる環境作りを
ジュニアからトップアスリートまで 寄り添う食トレーニングを応援します

日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士 中野ヤスコ

【公認スポーツ栄養士とは】 ※実績詳細は裏面をご覧ください。
管理栄養士であり、なおかつ、「スポーツ栄養の専門家」です。
公益社団法人日本栄養士会、公益財団法人日本体育協会の共同認定による資格です。
特定非営利活動法人 日本スポーツ栄養学会 <http://www.jsna.org/>

トップアスリートの栄養管理に関わらず、
特定保健指導・学校・健康増進・ロコモティブシンドローム予防・リハビリテーションの場で、
「食」に関わる全てのマネジメントで、健康増進と競技力向上を、トータルにサポートします。

競技者、監督、コーチ、トレーナー、競技団体などのスポーツの現場から、競技者の栄養、食事に関する自己管理能力を高めるための栄養教育や、食環境の整備等にいたるまで、栄養サポートに対するニーズは高まっています。

中野ヤスコ
(株式会社食の学び舎ぐるみ 代表取締役・ぐるみキッチンプラスオーナープロデューサー)
【プロフィール】
管理栄養士・調理師・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
NR・サプリメントアドバイザー (日本臨床栄養協会)
アスリートフードマイスター養成認定講師・健康経営エキスパートアドバイザー

静岡県立大学食品栄養科学部 フードマネジメント研究室 客員共同研究員
静岡県産業大学 非常勤講師
静岡県藤枝市出身 家族は、夫、2003年、2005年生男子2人、義母、ミニチュアダックス♀

【所属団体・学会】 【専門スタッフ】※提携専門スタッフを除く
公益社団法人 日本栄養士会 管理栄養士・調理師 : 渥美 沙紀
公益社団法人 静岡県栄養士会 管理栄養士 : 安嶋 駿
一般社団法人 日本臨床栄養協会 調理師 : 渡辺 加織
特定非営利活動団体 日本スポーツ栄養学会 アスリートフードマイスター1級: 加藤扶美

※静岡県発行HP「痛快!静岡県」の取材記事です。
「スポーツキッズを伸ばすための食事・栄養の4つのコツ」2016.01.15.
<https://tsukai-shizuoka.jp/sports011.html>
※栄養まんてんレシピ (レシピ動画監修) 2019.03.18.
<https://tsukai-shizuoka.jp/recipe/index>
※アスレシボ: アスリートのためのスポーツ栄養・食育サイト
<https://athleterecipe.com/> コラムやレシピ、質問回答をしています。



『株式会社食の学び舎ぐるみ』は、「食のマーケティングコンサルタント」中野ヤスコ(管理栄養士・日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士・調理師)が主宰する、食専門のマーケティング&コンサルティング会社です。多角的な観点で、食で「健康」をサポートします。

【フードビジネス】…特に「スポーツ栄養」と「健康と食育」に特化した 売れる商品、店舗メニュー開発サポート、商品の販売促進まで「専門家」としてアプローチします。実店舗「ぐるみキッチンプラス」も運営。

【ヘルスケア】…離乳食から介護食、疾病別、特定保健指導、料理教室、栄養指導等を通してそれぞれが求める「健康」に導きます。企業の従業員への健康管理を楽しくすすめる「健康経営」の取り組み支援も人気です。

【スポーツ】…健康増進、ジュニア期からトップアスリートまで、自己管理能力を高める栄養指導、食事提供、食事管理全般を行います。

TEL 054-631-4108

MAIL nakano.yasuko@gmail.com

食の学び舎ぐるみHP

<http://www.shokunomanabiya-kurumi.com/>

スポーツ栄養専門HP

<https://www.sports-nutritionist.jp/>



ぐるみキッチンプラス

「からだづくり+食べるコツ」をコンセプトに、お客様それぞれが求める「からだづくり」に寄り添う店づくりを目指す、情報発信型キッチン&テイクアウト店。

主に静岡県産の生産者の顔が見える食材を優先に使用、からだづくりフードとして「鹿肉」「大豆100%の大豆ミート」「小川さば」等、食に敏感なお客様へ、食の情報と知識もお伝えします。2019年9月オープン。

営業時間外は「ぐるみ大学」と称し、スポーツ栄養・ヘルスケアに関する主催セミナーが好評。フジエダオガワホテルに宿泊するスポーツ合宿チームの食事対応も実施しています。

藤枝東高サッカー部の選手全員対象に「食トレプロジェクト」を実施中です。

(静岡県藤枝市青木1-21-12
フジエダオガワホテル内 TEL:054-646-4397)

通常営業時間: 7:30~15:00

定休日: 毎週火曜・第一日曜

HP <http://www.kurumikitchen.com/>

食でもっと強く 自己管理能力をつけ パフォーマンスアップが期待できます

Service 1 スポーツ栄養セミナー

スポーツ少年団や部活動、クラブチーム、学生向け、保護者向け、PTAetc… スポーツ栄養マネジメント論に基づいて、競技特性や環境、選手や家族の性格も考慮した「選手の自己管理能力を高めるためのセミナー」を得意としています。実践編として、料理教室やバイキング形式での食事の選び方などを、一緒に行うパターンも人気です。

Service 2 チーム・個人契約サポート

チーム単位、または個人単位で、日本代表レベルのトップアスリートから小学生まで、伴走型サポートを行っています。親や指導者のサポートはもちろん大切ですが、10歳になったら、自己管理能力を身につけて、それぞれが目指すステージへ向かきましょう！「スポーツ栄養マネジメント」の考え方にに基づき、あなたが求める目標に達するために、徹底的に選手や家族と寄り添い「確実に結果」を出していきます。セミナーを聞いただけでは、自分にどう落とし込んでいけばいいのか、わからないことがあります。

Service 3 食事提供（合宿・試合の同行・受入れフジエタオカワホテル宿泊）

実業団女子陸上チームの海外遠征での同行食事管理や、高校の寮のメニュー調理指導、若い選手への栄養指導等を行っています。世界大会出場レベルの選手は、自己管理能力の高い選手が実際に結果を出しています。地元高校野球部、体操部などの校内合宿での食事提供や、食事指導も行っています。

★仕出し・菓子製造業・食堂営業の営業許可あります 弁当や捕食の提供も可能です★

【食事提供 実績の一部】

静岡県立藤枝東高等学校 サッカー部「食トレプロジェクト」継続的な栄養指導と食事提供

静岡県立藤枝東高等学校 野球部 校内合宿食事提供

藤枝明誠高等学校 バスケット部・常葉大学附属常葉橋高等学校 野球部・静岡県立清流館高等学校 野球部

★実店舗「くろみキッチンプラス」スポーツ合宿のためのホテル宿泊団体者（小、中、高、大学運動部）他多数
慶応義塾大学 準硬式野球部 藤枝合宿において2週間受入（食事提供。栄養指導・体組成測定等）

【近年の 公認スポーツ栄養士としての実績】 ※2020年1月現在

個人契約選手：「スポーツ栄養マネジメント」に基づいたサポート（主な契約期間 4か月～数年間）

<それぞれの目標と目的に合わせて 本人とご家族と寄り添いながら 自己管理能力がつかまで伴走サポートします>

プロ： J1サッカー（日本代表）男性1名（継続中）・J1男性1名（継続中）、1名（完了）

J3サッカー-男性2名（完了） サッカー-女性1名（完了）・陸上短距離カンボジア代表 女性1名（継続中）

大学生：水泳長距離選手男子1名（完了）・サッカー-男子1名（継続中）1名（完了）・陸上長距離女子1名（完了）

短距離女子1名（継続中）陸上やり投げ女子1名（継続中）

高校生：サッカー-男子1名（完了）・卓球男子3名（完了）・卓球女子1名（完了）器械体操女子3名（完了）

バレエ1名（完了）・水泳男子1名（完了）・野球男子2名（完了）・スケートボード女子1名（継続中）

ラグビー-男子1名（継続）

中学生：サッカー-男子1名（継続中）野球男子1名（完了）・硬式テニス男子1名（継続中）・新体操女子1名（完了）

野球男子1名（継続中）

小学生：テニス男子1名（継続中）サッカー-男子1名（完了）野球男子1名、新体操女子1名（継続中）

チームサポート（年間計画継続サポート）

★2018年～ 藤枝東高サッカー部 栄養コンディショニングコーチ（栄養指導&食事提供監修）

藤枝東FC（小・中学生）食トレコーチ（栄養指導・食事提供・親子料理教室等）

★2019年～ ベルテックス静岡（プロバスケットボールチームB3）（栄養指導他）

★2019年～ 浜松西高校男子バスケットボール部（栄養指導・体組成ヘモグロビン測定等）

執筆・テレビ出演 2018年～

☆日刊スポーツ「アスレシビ」コラム&レシピ提供

☆2019年6月3日放映 フジテレビ「石橋貴明のたいむとんねる」"アスリート飯"特集

出演・番組監修

☆SBS（静岡放送）「みなスポ（スポーツ情報番組）」ジュニアアスリートの為の食情報 月1回

【2020年】実績-----

- ・1・2月 みしまスポーツアカデミー選手・保護者向け「スポーツ栄養講座②③」主催：三島市役所スポーツ振興課

【2019年】実績-----

- ・1月 プロ短距離選手（日本代表）男女2名 グアムトレーニング合宿での食事管理・食事提供
- ・1月 選手（小5～中2）&保護者向け みしまジュニアスポーツアカデミー「スポーツ栄養講座①②③」
主催：三島市役所スポーツ振興課
- ・1月 第67回愛知県学校給食研究大会 講演「学校給食とスポーツ食育で 自己管理能力を育てよう」
主催：愛知県教育委員会
- ・1月 専門学校生&一般公開「スポーツ栄養の基本とプロアスリートの栄養マネジメント」
主催：静岡医療学園専門学校
- ・3月 静岡県卓球協会強化選手向け スポーツ栄養セミナー 主催：静岡県卓球協会
- ・3月 一般市民向け「スポーツ栄養の基本と食品衛生」講座 主催：静岡県保健所食品衛生課
- ・4・7・2月 【継続支援】県立浜松西高等学校 男子バスケットボール部(選手・保護者・指導者)
スポーツ栄養セミナー&体組成測定・貧血検査
- ・5月 カラダメンテラボKINE様（スポーツ治療院）患者様向け ジュニアスポーツ栄養セミナー
- ・6月 静岡城北FC(小学生・保護者・指導者対象) スポーツ栄養セミナー調理実習 主催：静岡城北FC
- ・6月 静岡県警察本部所属(剣道、柔道、射撃等選手向け)スポーツ栄養セミナー 主催：静岡県警察本部教養課
- ・7月 焼津豊田中学校・大村中学校サッカー部（選手・保護者対象）スポーツ栄養セミナー
- ・7月 徳島商業サッカー部（選手・指導者対象）食事提供&スポーツ栄養セミナー&体組成測定・貧血検査
- ・8月 県立藤枝北高サッカー部（選手・保護者・指導者）食事提供&スポーツ栄養セミナー&体組成測定・貧血検査
- ・8月 茨城県立守谷高校サッカー部（選手・保護者）食事提供&スポーツ栄養セミナー&体組成測定・貧血検査
- ・9月 藤枝市教育委員会主催：「スポーツ栄養の基本」
- ・9月 名古屋・ジュニアアスリートの保護者向けスポーツ栄養セミナー 基本編主催：日刊スポーツ(アスレシビ)主催
- ・12月 みしまスポーツアカデミー選手・保護者向け「スポーツ栄養講座①」主催：三島市役所スポーツ振興課

【2018年】実績-----

- ・1月 みしまスポーツアカデミー選手・保護者向け「スポーツ栄養講座」主催：三島市役所スポーツ振興課
- ・1月～3月 静岡県卓球協会強化選手向け スポーツ栄養セミナー 主催：静岡県卓球協会
- ・3月 スポーツ栄養の基本主催：アスレジャー（女子サッカーチーム・女子バレーボールチーム）
- ・8月 全国高等学校総合体育大会（インターハイ）女子サッカー部の食事提供
- ・5月 「地域の健康を食から考える」講演会 主催：藤枝市葉梨地区青少年健全育成推進会議（藤枝市立中学校）
- ・6月 「中学野球選手のためのスポーツ栄養の基本」生徒保護者向け講習会主催：藤枝中学校野球部
- ・6月 「成長期のスポーツ栄養講座」主催：牧之原市市子連
- ・8月 「スキー部のためのスポーツ栄養の基本と応用」主催：東京農業大学スキー部（オホーツクキャンパス）
- ・10月 「スポーツと健康」主催：一般社団法人静岡県ピルメンテナンス協会
- ・11月 「ジュニア選手心と体を支えるスポーツ栄養の基本 主催：牧之原市・牧之原市スポーツ少年団
- ・11月 「ジュニア期のスポーツを支える食事」スポーツ栄養講座 主催：静岡市ふれあい健康増進館ゆらら
- ・11月～1月 スポーツ食育料理教室 全3回 主催：三島市体育協会
- ・12月 スポーツ栄養士から学ぶジビエ料理教室 主催：静岡県西部農林事務所
- ・12月 静岡産業大学経営学部「スポーツ栄養学のキホンとプロアスリートの栄養マネジメント」(非常勤講師)
- ・12月 保護者向け、小学生向けスポーツ栄養講座&食事提供 主催：藤枝東FCジュニア
- ・12月 「成長期の食とスポーツでみんな元気！」小学5年生対象主催：藤枝市立葉梨小学校

【2017年】実績-----

- ・3月 藤枝明誠高等学校男子バスケット部 「スポーツ栄養のキホン」講義
- ・6月 「ジュニア期のスポーツを支える食事」セミナー&調理実習
主催：市民団体和母塾 後援：御殿場市体育協会他
- ・7月 牧之原市立榛原中学校主催 講演「学業とスポーツを両立させるための栄養学」
- ・8月16・17日 藤枝東高校野球部校内合宿 食事提供&スポーツ栄養セミナー・食事提供
- ・8月22日 御殿場市体育協会 しずおか市町対抗駅伝 選抜選手の保護者向け 駅伝用スポーツ栄養セミナー
- ・9月 吉田町スポーツ少年団主催 講演「スポーツ栄養のキホン」
- ・10月 藤枝市立葉梨中学校主催 保護者向け講演「成長期を最大限に活かすスポーツ栄養学」
- ・11月 静岡大成中学校 バスケットボール部主催 保護者向け講演「学業とスポーツを両立させるための栄養学」
- ・11月15日 静岡産業大学経営学部「スポーツ栄養学のキホンとプロアスリートの栄養マネジメント」(非常勤講師)

【2016年】実績-----

- ・1月～2月、4月～5月・6月・8～9月・11月
実業団 女子陸上部 高地トレーニング 合宿帯同(アメリカ ニューメキシコ州アルバカーキ)
食事提供・管理・栄養指導 (中野ヤスコ)
- ・8月 静岡市清水区 有度生涯学習センター主催 講演 「食でもっと強くなる スポーツ栄養のキホン」
- ・9月 東海ガスくりっぴープラザ主催 一般公募 「スポーツ栄養のキホン」 セミナー&調理実習
- ・10月 スポーツ栄養講座 「ジュニア期のスポーツを支える食事作り」セミナー&調理実習
主催：市民団体和母塾 後援：御殿場市体育協会他
- ・10月 静岡市立桃東源台小学校PTA向け 食育講演会 「成長期・スポーツをする子のおうちごはん」
- ・12月 リビング静岡カルチャー主催 保護者指導者向けセミナー 「食でもっと強くなる スポーツ栄養の基本」
スポーツ栄養の基本から競技別ウエイトトレーニングなど全般グループ指導

【2015年】実績-----

- ・2月 ・6月 ・11月～12月
実業団女子陸上部 高地トレーニング 合宿帯同(アメリカニューメキシコ州アルバカーキ)
食事提供・管理・栄養指導
- ・7月 実業団女子マラソン選手 高地トレーニング合宿帯同(スイス・サンモリッツ) 食事提供・管理・栄養指導
- ・8月 世界陸上北京2015 女子マラソン出場選手 大会帯同 食事提供・管理
- ・9月 牧の原市立橋原中学校PTA向け 講義 「成長期(スポーツ選手等)のからだづくりと心づくり」
- ・10月 リビング静岡カルチャー主催 保護者指導者向けセミナー
～世界にははたかくアスリートの育て方～ 「食でもっと強くなる スポーツ栄養の基本」
ベーシック編：幼児～小学校低学年まで / アプローチ編：小学校高学年以降
- ・12月 県立清流館高等学校 野球部 選手・保護者向け 講義 「オフ期の 体づくりのための 栄養セミナー」

【2014年】実績-----

- ・1月 「運動をする子の心と体をつくるママごはん」 スポーツ食育講義&調理実習
- ・3月 カラフル・ブリッジフェアイン菊川 「運動をする子の心と体をつくるママごはん」 スポーツ食育講義&調理実習
主催：平成25年度子育て(赤ちゃんから中高生) 実践支援事業
- ・2月1日 信州大学 女子バスケットボール部向け講義 「試合に勝つための 普段の食事とタイミング」
- ・2月4日～17日 実業団 女子マラソン選手4名
高地トレーニング 合宿帯同(米国ニューメキシコ州アルバカーキ) 食事提供・管理
- ・6月 静岡県立清流館高等学校野球部 校内合宿 食事対応栄養指導(2泊3日)(中野ヤスコ・瀧美沙紀)
- ・9月・11月 実業団 女子陸上部チーム 米国ニューメキシコ州アルバカーキ
高地トレーニング 合宿帯同 食事提供・管理・栄養指導
- ・10月 藤枝市立葉梨中学校 PTA向け 講演 「成長期からだココロをつくるおうちごはん」
- ・10月 静岡県産業振興財団様 食品学講座閉校式 講義 「スポーツ栄養の現場」
- ・12月 静岡県立島田高等学校野球部 選手・保護者向け スポーツ栄養講義

【2013年】実績-----

- ・3月 静岡県立大井川高等学校野球部 校内合宿 食事対応(4泊5日：3食捕食2食)
(中野ヤスコ・佐藤麻衣子・瀧美沙紀・渡辺加織)
 - ・4月 静岡県立大井川高等学校野球部 選手・保護者向け 講演 「強く 大きくなる 高校球児のための食事」
(管理栄養士：中野ヤスコ 佐藤麻衣子)
 - ・7月 焼津市 サッカースポーツ少年団 選手・保護者向け 講演 (管理栄養士：中野ヤスコ)
「しっかり食べた子が強くなれる 「食」で もっとうまくなる」
 - ・7月12日 くるみの会 「スポーツをする子のための食でもっと強くなる『スポーツ栄養学』初級編」
 - ・8月～12月 藤枝市 市民文化部 スポーツ振興課
平成25年度 「スポーツ」と「食」を学ぶ「スポーツ食育推進事業」
スポーツ食育料理教室 講話&料理教室企画運営(管理栄養士：中野ヤスコ 佐藤麻衣子)
 - ・11月 藤枝市 市民文化部 スポーツ振興課発行 藤枝市スポーツ食育小冊子2013
～スポーツをする人のための料理レシピ集「元気な体は食で育つ」～監修
- ※レシピの他、藤枝出身清水水工エパルスの河合陽介選手のインタビューや、バランスの良い食習慣や、試合や練習前後の食べ方、水分補給やお弁当作りのポイントなど、詳しく開設している小冊子です。
- ・12月 静岡県卓球協会 保護者向け講演 管理栄養士：佐藤麻衣子 「スポーツをする子のための食事と栄養」

【2012年】実績-----

- ・10月～12月
藤枝市 市民文化部 スポーツ振興課
平成24年度 「スポーツ」と「食」を学ぶ「スポーツ食育推進事業」
スポーツ食育料理教室 講話&料理教室 企画運営
(管理栄養士：中野ヤスコ 佐藤麻衣子)