

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 (食の学び舎くるみ代表・く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
静岡県立大学 客員共同研究員
静岡産業大学 非常勤講師
静岡県藤枝市出身
家族は、夫、2003年、2005年生まれの男子2人、義母、ミニチュアダックス♂

【所属団体・学会】
公益社団法人 日本栄養士会
公益社団法人 静岡県栄養士会
一般社団法人 日本臨床栄養協会
特定非営利活動団体 日本スポーツ栄養学会

【専門スタッフ】※提携専門スタッフを除く
管理栄養士・調理師 : 渥美 沙紀
調理師 : 渡辺 加織
元小学校教員・
アスリートフードマイスター2級: 加藤扶美



食の
学び
舎
くるみ

『食の学び舎くるみ』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「く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むための「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

食の学び舎くるみHP

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

スポーツ栄養専門HP

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

くるみ
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。2011年9月オープン。

営業時間外は「くるみ大学」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。

くるみキッチンプラス

(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: 9:30~15:00

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 個人契約サポート

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いましょう！「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。（同時期に契約するのは、「5名の選手まで」としています。）

Service 3 合宿・試合同行 チームサポート

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 アスリート弁当や捕食の提供も可能です★

<食事提供 実績>

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 男子バスケット部・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「くるみキッチンプラス」にて、
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

【近年の 公認スポーツ栄養士としての実績】 ※2019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 自己管理能力がつく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）・1名（完了）・J3サッカー男性2名（完了）
・サッカー女子1名（完了）

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1名（完了）

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（完了）・新体操女子1名（完了）

小学生：テニス男子1名（継続中）サッカー男子1名（継続中）

チームサポート・講演・セミナー他

★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就任
（栄養指導&食事提供監修）

★2018年～ アスリートフードマイスター養成講座 3級、2級講師

【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①②」
主催：三島市役所スポーツ振興課
- ・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

【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：アスレジーナ（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ビ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：市民団体と母塾 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：市民団体と母塾 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18日
牧之原市立榛原中学校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24日
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
～世界にはばた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19日
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26日

「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in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（赤ちゃんから中学生）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・渥美沙紀）

・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 「成長期のからだと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・渥美沙紀・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

食の学び舎 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 小冊子

～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（管理栄養士：中野ヤスコ）

藤枝市スポーツ食育小冊子2013

※レシピの他、藤枝出身清水エス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）

★公認スポーツ栄養士、管理栄養士4名有志でチームを作り、

静岡県のスポーツ栄養の普及のために、勉強会やセミナーを定期的に開催しています。

<「静岡スポーツ栄養研究会」> <http://ssna.jimdo.com/>