

## 窓辺

食でもっと強くなる

なかの  
中野 ヤスコ

公認スポーツ栄養士になつたきっかけは、高校時代にクラスメートだった高校野球部監督の一言でした。10年ほど前、彼から「うちの選手たちにスポーツ栄養学を教え、合宿の時に食事提供をしてほしい」と提案を受けました。それまでは食育や料理教室講師、フードビジネスの仕事が大半で、そこまでスポーツに興味ありませんでしたが、依頼に確実に応えるため、改めて勉強始めました。

公認スポーツ栄養士とは、管理栄養士であり、かつスポーツ現場のニーズに的確に応えることのできるスポーツ栄養の専門家。全国に現在400人強の認定者がいます。

高校野球部から仕事が始まり、実業団女子陸上部や藤枝東高サッカー部をはじめとする多くのチームのほか、Jリーガーなどのトップアスリートから中高生、大学生のアマチュアアスリートまで個人サポーターも数行っています。また、県内の大学や専門学校ではアスリート支援実習を担当する非常勤講師として、スポーツ栄養士の卵たちへ現場を伝える場もいただいています。

「どうしたらスポーツ栄養士として仕事ができるか」と学生や現役栄養士から多く質問がきます。競技者、監督、コーチ、トレーナー、競技団体など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教育や、選手を取り巻く食環境の整備などにいたるまで、スポーツ栄養士としての仕事の依頼が近年ますます増え、やりがいを感じています。

(公認スポーツ栄養士)