

ご所属 食の学び舎くるみ（自営）

なかの やすこ

お名前 中野 恭子

【会員登録 2012年】



～コメント～

私がスポーツ栄養を学ぶきっかけを作ってくれた高校時代の同級生は、校内合宿において、スポーツ栄養セミナーと食事提供を毎年、必ず依頼してきます。（現在は母校の野球部監督として活躍中）。目標設定を明確にし、食のトレーニングを定着させます。

小栗美佐子さんから紹介を受けました中野恭子と申します。小栗さんは、公認スポーツ栄養講習の同期にあたります。熊本と静岡ということで遠方ではありますが、同じ目標を持って学んだ仲間として親しくさせていただいております。

私は、サッカーをはじめとするスポーツが大変盛んな静岡県藤枝市で生まれ育ち、現在も活動の拠点としております。1997年大学卒業後、故郷に戻り、食品会社や一般企業で勤務しました。新卒の頃は、管理栄養士としての職務には就いておりませんでした。その間も、栄養士会の地域活動の先輩管理栄養士からのお誘いを受け、生涯学習の場で行われる栄養講話付きの料理教室講師を引き受けたのをきっかけに、食の仕事を細々としておりました。食育基本法の制定の時代背景もあり、保育園や学校のPTA対象の食育セミナーなど、多数引き受けることが増えていきました。

結婚、出産後に企業を退職し、フリーランスとして活動をはじめます。特養老人ホームの委託給食会社などで経験を積み2008年に開業しました。10年たった現在は、「食で解決！フードプロデューサー」として活動しております。実店舗（飲食店・菓子製造・仕出し）の経営、静岡県6次産業化アドバイザーとして、農漁業や食品会社の商品開発や、飲食店のメニュー開発を含めたマーケティング業務全般を担う「フードビジネス分野」、行政や企業からの依頼を受け、管理栄養士、調理師としての各種栄養セミナーや調理実習、特定保健指導、さらに企業の生産性をあげるための従業員の健康管理“健康経営”のための従業員への栄養サポートなどを幅広く請け負う「ヘルスケア分野」、そして「スポーツ栄養」の3つの柱で事業展開しております。

私がスポーツ栄養学をしっかりと学びたいと考えたきっかけは、高校野球の監督をしている高校時代の同級生からの「高校球児たちに、食の指導と食事提供をしてほしい」という依頼でした。私自身、学生時代は「部活レベル」でスポーツをするレベルでしたし、自分の息子たちも、そのレベルです。

これまでの経験から、調理や基礎栄養学、食育の講話などを一般の方にわかりやすく「伝える」という力量において、ある程度自負しておりましたが、真剣にスポーツに取り組んでいる選手や監督に対し、正しい、また新しいスポーツ栄養学をお伝えするには、自信がない状況でしたので、このままではお受けできないと思ったことでした。幼い子供たちの子育て中で、地方に住む私にとって、公認スポーツ

栄養士資格取得までの道のりは険しく、「スポーツ栄養」に関わる「覚悟」があるのかを試されていたように思います。公認スポーツ栄養士講習同期からの紹介もあり、実業団女子陸上チームの高地トレーニングのための海外遠征帯同業務を、3年間経験しました。選手への栄養指導と食事提供業務を、幼い子供たちを日本に置いて、1カ月間前後、アメリカやスイスへ滞在。一年の1/3は日本にいないという日々。夫や同居する義母の助けがなければできなかったことでした。アメリカでの食材調達や練習内容に合わせた食事提供、そして、世界陸上北京(2015)の大会帯同も経験させていただき、トップアスリートに対する栄養サポートの現実を目の当たりにしました。40歳目前に始まった、若きトップアスリートを支える仕事は、明らかに人生の視点をも変える、大きな経験をいただきました。

現在は、プロサッカー選手や、幅広い競技のジュニアアスリートと個人契約を結んでおります。栄養マネジメントは、選手のプライベートだけでなく、家庭やチームに入り込む仕事となります。家庭環境や、家族の性格や関係性、自分がどんな立場でサポートするかは様々です。普段から、スポーツ栄養士としての業務以外での活動で、培った異業種の連携を強めたり、フードプロデュース業務で培ったコーチング手法をふんだんに活用し、選手それぞれの目標に合わせてサポートするように心がけています。また、主に静岡県内の小中高校のPTA、クラブチーム、栄養教諭や学校給食職員向けへの栄養セミナーなども、多数ご依頼いただいております。

若いトップアスリートたちから学んだことは、食の力は、栄養素だけではなく相手を思いやる「愛」がアスリートを心身ともに強くする。ということ。選手の立場に立って思いやり、時には厳しく最善のサポートができる公認スポーツ栄養士でありたいと思っています。

将来の大きなビジョンは、地域の「食と健康、教育、スポーツ産業」に貢献したいと考え取り組んでいます。地域の競技場やプロチームを中心としたシステムの構築です。地元食材をふんだんに利用した、スポーツ栄養学に基づく「スポーツ給食システム」の構築、地元高校や大学での栄養教育システムの導入などなど、市民もアスリートも利用できる仕組みです。今までの自分の活動の強みを活かし、今後も精一杯取り組んでいきます。