食べる力が、未来をつくる。

成長期アスリートと家族に寄り添う 管理栄養士　湯田真由美さん



　取材のきっかけは、箕ル起業講座でした。
Instagram のフォロアー6000 人以上、毎日のように画面に向かって成長期アスリートの栄養サポートを行う管理栄養士、湯田真由美さん。待ち合わせのみのわ BASE へ颯爽と現れた姿は、柔らかな午後の日差しを纏い、にこやかな優しい笑顔のお肌が輝くママさんでした。

　食事は、毎日の暮らしの中にあるごく身近なものです。そして、体が大きく成長しながら、同時にスポーツで多くのエネルギーを使うこどもたちにとって、「食べること」は競技を続け、力を発揮するための大切な土台でもあります。
　現在、真由美さんは個人への栄養サポートや、スポーツチームを対象とした栄養指導、セミナーなどに取り組んでいます。
　しかし、真由美さんは初めからスポーツ栄養の道を目指していたわけではありませんでした。そんな真由美さんの熱い歩みを伺いました。

栄養との出会い

　埼玉県出身の真由美さんは、女子栄養大学へ進み、栄養学を学んで管理栄養士の資格を取得しました。

　高校生の頃から「絶対に管理栄養士になる」と決めていたわけではありません。進学先を考える中で、管理栄養士の資格が取れることや、料理が嫌いではなかったことなど、いくつかの条件が重なって選んだ道でした。
　そこには、子どもの頃のちょっとした経験もありました。
　小柄だった真由美さんは、「牛乳を飲めば背が伸びるかな」と考え、一生懸命牛乳を飲んでいた時期があったそうです。しかし、思うようには伸びませんでした。
「なんでだろう？」
　当時はまだ漠然とした疑問でしたが、「食べること」と「体がつくられること」への関心は、この頃からどこかにあったのかもしれません。
　大学卒業後は、埼玉県内の惣菜会社に就職しました。約 2 年間、惣菜づくりに携わり、大量調理や衛生管理など、食に関わる現場の基本を身につけました。
「楽しかったです」
真由美さんは当時をそう振り返ります。その経験について「今につながっているのかな」と話す真由美さん。

結婚、子育て、そして箕輪町へ

その後、大学時代のサークルで知り合った夫と結婚。夫の転職をきっかけに長野県へ移り、初めは豊科で暮らしました。その後、夫の父が箕輪町に土地を購入したことをきっかけに、箕輪町で暮らすようになりました。

結婚後はこどもが生まれ、一度仕事を離れて専業主婦に。子育てを中心とした生活を送り、下のこどもが保育園の年中になった頃に再び仕事を始めました。選んだのは、保育園の調理員の仕事でした。

大学で学んだ栄養学、惣菜会社で経験した大量調理、母親として毎日向き合ってきた家族の食事、そして保育園での調理。その時々では、今の仕事につながるとは考えていなかったかもしれません。

けれど振り返ってみると、一つひとつの経験が少しずつ一本の線になっています。

「いろんなことが、ちゃんと今につながっている」

一つの目標を決めて、そこだけを目指して進まなくてもいい。その時、目の前にあることや、好きだと思うこと、楽しいと思えることをやっていけば、いつか何かにつながっていくのです。

ずっと好きだったスポーツ

もう一つ、真由美さんの中に昔からずっとあったものがあります。それがスポーツです。

自身が本格的に競技に打ち込んできたわけではありませんが、スポーツ好きの両親のもとで育ち、家では野球やバレーボール、ゴルフなどのスポーツ中継がいつも流れていました。

Jリーグが開幕した頃には、地元・浦和の浦和レッズに夢中になりました。

自分がプレーするというより、選手を見ること、応援することが好き。試合を見ながら一緒に喜んだり、悔しがったりすることが好き。

そんな「応援する側」としてスポーツを楽しんできた真由美さんに、後に大きな転機が訪れます。



ボアルース長野 U-15 での栄養講習会。選手自身が食事を自分事として捉え、考えながら学べる参加型の講習を大切にしています。

一人の選手との出会いが転機に

きっかけになったのは、息子さんを通じて知り合った、一人のサッカー少年でした。

サッカーがとても上手で、将来を期待されていた選手。雨で練習が中止になっても、自分で体育館を借りて自主練習をするほど、真面目に競技に取り組んでいました。

「きっとこれから活躍するんだろうな」

真由美さんも、自分のこどもではありませんでしたが、その将来を楽しみにしていました。

ところが、中学生になった少年を大会で見かけた時、出場するはずの試合に姿がありませんでした。

「どうしたの？」

尋ねると、重度の貧血でドクターストップがかかっているというのです。最終的に、その少年は大好きな

サッカーを続けられなくなりました。
　少年の母親も、一生懸命こどもを支えていました。遠方のクラブチームへ通うため、移動の途中で食べられるようにお弁当を用意するなど、できることを精いっぱいしていました。

　選手も頑張っていた。
　母親も頑張っていた。

　誰かが怠けていたわけではありません。
　それでも、競技を続けられなくなってしまったのです。
　管理栄養士だった真由美さんも、当時、少年のためにアドバイスをしていました。貧血なら鉄分を取ることが大切だと考え、鉄を多く含む食品について伝えていました。
　けれど、後になってスポーツ栄養を本格的に学ぶ中で気づきます。



地域の接骨院・治療院に設置していただいている栄養レター。成長期のスポーツ選手と保護者に向けて、日々の食事に役立つ情報をわかりやすく発信しています。

「そうじゃなかったな」
　見るべきだったのは、一つの栄養素だけではありませんでした。
　何を食べているのか。どのくらい食べているのか。いつ食べているのか。練習前後はどうしているのか。移動にはどれくらい時間がかかるのか。そして、食べたものをきちんと消化できているのか。
　生活や練習を含め、その子全体を見る必要があったのです。
　さらに成長期のこどもは、スポーツで体を動かすためだけでなく、身長を伸ばし、体そのものをつくるためにも多くのエネルギーを必要とします。
　成長に使うエネルギーと、練習で使うエネルギー。その両方を食事で補わなければなりません。
「もし、あの時もっと知っていたら」
　その思いが、真由美さんをもう一度「学ぶこと」へ向かわせました。そして、スポーツ栄養について専門的に学び始めます。
　学んだことを自分だけの知識にするのではなく、同じように困っている選手や保護者に伝えたい。
　そんな気持ちが芽生えたことが、現在の活動につながる大きなきっかけになりました。

「食べる」こともトレーニング

　成長期のアスリートに「これだけはしっかり食べてほしいものは？」と尋ねると、真由美さんから返ってきたのは、とてもシンプルな答えでした。

「まずは主食をしっかり食べることですね」

体を大きくしたい。最後まで走りきれる体をつくりたい。当たり負けしない体にしたい。
　そう思っても、そもそも使うエネルギーに対して食べる量が足りていなければ、体づくりにはつながりません。真由美さんは、まず成長や運動に必要なエネルギーが十分にとれているか、特にご飯などの主食をしっかり食べられているかを確認しています。もちろん、たんぱく質や鉄、カルシウムなども大切で

す。
　しかし、「背を伸ばしたいからカルシウム」「貧血だから鉄」「筋肉をつけたいからプロテイン」と、一つの栄養素だけを見るのではなく、まず食事全体の量とバランスを見ることが大切だといいます。
　何を食べるかだけでなく、「いつ食べるか」も重要です。
　練習前には、動くためのエネルギーになる糖質を中心に。練習後には、使ったエネルギーを補いながら、体づくりのためのたんぱく質も取り入れる。その子の練習時間や生活リズムに合わせて考えていきます。
　そして、たくさん食べればそれでよいというわけでもありません。
　食べたものをきちんと消化できているのか。体重が増えているのか。競技のパフォーマンスにつながっているのか。一人ひとりの様子を見ながら調整していくことが大切です。
　体格も違えば、競技も違います。練習時間も、生活リズムも、一度に食べられる量も違います。
　だからこそ、「これを食べれば大丈夫」という一つの正解があるわけではありません。
たくさん食べることが苦手なこどもであれば、食べる回数を増やす方法もあります。一般的には「ヘルシー」とされる食事でも、運動量の多い成長期のこどもには、必要なエネルギー量に届かない場合もあります。
　チーズや厚揚げを取り入れたり、ミートソースやカレーなど、こどもが食べやすいメニューを上手に利用したりすることも一つの方法です。
　大切なのは、その子の体と生活に合わせることです。

選手だけでなく、家族にも寄り添う



息子が高校でサッカーに打ち込んでいた頃の応援のぼり。当時は母親として食事で息子を支えていた経験が、現在のジュニアアスリートへの栄養サポートにつながっています。

　真由美さんが支えているのは、選手だけではありません。そのこどもを毎日支える保護者にも、同じくらい目を向けています。
　スポーツをするこどものために、「もっと栄養のあるものを作らなければ」「体を大きくするには何を食べさせればいいのだろう」「コンビニの食事ではだめなのでは」と悩む保護者は少なくありません。
　特に一生懸命な人ほど、「正しい食事」を作ろうとして、自分自身を追い込んでしまうことがあります。
　けれど真由美さんは、「絶対にこれでなければ」とは言いません。
　忙しい時には、コンビニを利用してもいい。今はさまざまな食品があるので、組み合わせ方を考えれば必要な栄養を取ることができます。
　大切なのは、手づくりかどうかではなく、その子に必要なものを、必要なタイミングで取ることです。
　サポートをしていてうれしかったことを尋ねると、真由美さんは選手の記録だけではなく、保護者からもらった言葉を挙げました。
　「すごく楽になった」
　「やるべきことが分かって、迷いが減った」
　「食事づくりが楽しくなった」
　それまで「これでいいのかな」と悩みながら食事を作っていたお母さんが、「これでいいんだ」と思えるようになる。コンビニを利用することへの罪悪感が減り、全部を手づくりにしなければと、自分を追い込まなくてよくなる。
　そんな変化も、真由美さんにとって大きな喜びです。
「お母さんは、みんな頑張っている」

だからこそ、否定しない。「こうしなければいけない」と押しつけない。
それが、真由美さんが仕事をする上で大切にしていることです。
栄養の専門家でありながら、毎日の食事を用意する人の気持ちにも寄り添う。そこには、自身もこどもを育て、スポーツをするこどもを支えてきた母親だからこその視点があります。

選手の成長を「身内」のように応援する

サポートを続ける中では、うれしい成果も生まれています。
ある水泳選手をサポートした時のこと。サポートを始めた頃は、全国大会につながる記録会の標準タイムに、まだ届かない段階でした。
そこから練習とともに食事を見直し、体づくりを進めていきました。
その選手はやがてジュニアオリンピックに出場し、全国の舞台で入賞するまでになりました。サポート期間には体重も増え、体の変化も見られたといいます。
もちろん、競技の結果は食事だけで生まれるものではありません。選手自身の努力、指導者の力、日々の練習、家族の支え。そのすべてがあってのものです。
それでも、その成長の過程に「食べること」から関われることは、真由美さんにとって大きな喜びです。
サポートが終わった後も、保護者から「今度 YouTube で大会が見られますよ」と連絡が届くことがあるそうです。
画面越しに選手の活躍を応援する真由美さん。
「もう、身内感覚なんです」
もともとスポーツを「見ること」「応援すること」が大好きだった真由美さん。その気持ちは、今も変わっていません。
応援する相手が、今では自分が食事から支えてきた選手たちへと広がっています。

好きなことが、仕事につながっていく

活動の幅も少しずつ広がってきました。



スポーツ観戦が大好き。今は自分が栄養サポートをしているチームの試合を観戦し、選手たちを応援できることが大きな喜びになっています。

個人への栄養サポートに加え、チームへの栄養指導やセミナー、ボアルース長野 U15 のサポート、アス　イートでの活動、女性誌『STORY』5 月号へのレシピ掲載など、これまで積み重ねてきた経験が、新しい仕事へとつながっています。
しかし真由美さん自身は、もともと人前に立つことが得意だったわけではありません。
「前に出たいとか、人前で話したいとか、全然そういうタイプじゃなかった」
大学時代の友人が今の姿を見たら驚くほどだといいます。Instagram で顔を出し、リール動画で話すことも、もともとは好きではありませんでした。
それでも、「伝えたいことがある」という思いが、自分を前へ動かしまし

た。

どうすれば必要としている人に知ってもらえるのか。そのために Instagram の使い方を学び、リール動画の作り方を覚え、発信についても学びました。

カメラの前で話すために原稿を覚え、撮影し、自分で編集する。一つできるようになれば、また次のことを学ぶ。

そうした積み重ねの中で、以前の自分なら想像しなかったことまでできるようになりました。

「自分らしく生きる、働くって、どういうことですか？」

そう尋ねられた真由美さんは、「何が自分らしいのか、よく分からない部分もある」と率直に話しました。

人前に立つことが得意ではなかった自分。SNS で顔を出すことも好きではなかった自分。

それでも、やりたいことが見つかり、伝えたいことができたことで、「もじもじしていてもしょうがない」と少しずつ吹っ切れていったといいます。

先に「自分らしさ」があって、その通りに生きるのではなく、やりたいことをやってみる。その中で、自分でも知らなかった自分に出会っていく。

「やりたいことをしていく中で、自分らしさも見つかっていくのかな」

真由美さんの言葉からは、そんな思いが伝わってきます。

それでも「成長期」にこだわりたい

これからさらに力を入れていきたいと考えているのが、チームへの継続的な栄養サポートです。

しかし、その実現には課題もあります。

プロの選手であれば、自分の体づくりのために専門家のサポートを受けられる環境を整えられる場合があります。一方、真由美さんが何よりも支えたいと願っているのは、心も体も成長の途中にあるこどもたちです。

競技生活には、遠征費や用具代など、さまざまな費用がかかります。そこに専門的な栄養サポートの費用まで加われば、家庭の負担は決して小さくありません。



伊那北高校サッカー部での栄養セミナー。サポートは今年で５年目を迎えました。選手たちの成長を食事の面から継続して支えられることに、大きなやりがいを感じています。

活動を仕事として継続していくこと。そして、本当に支援を必要としているこどもたちに、必要なサポートを届けること。その両立は、これから向き合っていかなければならない大きな課題です。

それでも真由美さんは、こう語ります。

「どうしても、成長期にこだわっていきたい」

その言葉には、管理栄養士として、そして成長期のこどもたちの体づくりに向き合ってきた真由美さんだからこその、強い思いが込められています。

成長期は、人生の中でも体が大きく成長する、かけがえのない時期です。しかし、その成長のチャンスは、いつまでも続くわけではありません。

この大切な時期に、必要なエネルギーや栄養素を十分にとることは、身長や体重の増加を支えるだけでなく、丈夫な骨や筋肉をつくり、ケガ

のリスクを減らすことにもつながります。
それは、今、目の前にある試合で力を発揮するためだけではありません。こどもたちが将来にわたって健康な体で過ごし、それぞれの夢に向かって挑戦していくための、大切な土台づくりでもあるのです。
そして何より、成長期は後から取り戻すことのできない、大切な時間です。

「もっと早く知っていればよかった」

そんな後悔を、こどもたちにも、そして日々その成長を支えている保護者にもしてほしくない。
体が小さいことに悩むこども。思うように体重が増えないこども。試合の最後まで走りきる体力をつけたいこども。そして、もっと強くなりたいと夢を追いかけるこども。
こどもたちの悩みや目標は、それぞれ違います。しかし、その一人ひとりに、まだまだ伸びていく可能性があります。
だからこそ、成長期という限られた時間を大切にしてほしい。今だからこそできる体づくりがあることを知ってほしい。そして、毎日の食事を通して、一人ひとりが持っている力をできる限り引き出してあげたい。



息子の高校サッカー最後の試合。食事を通して応援してきた日々は、今の栄養サポート活動の原点であり、大切な思い出です。

食事は、日々の積み重ねです。今日食べたものが明日の体を支え、その積み重ねが、未来の自分をつくっていく。食べることは、ただお腹を満たすことではなく、成長する力を育み、夢に向かって進むための大切な一歩なのです。
成長期に必要な栄養の知識を、必要としているこどもたちや家庭に届けたい。そして、その知識を日々の食事に生かしてもらうことで、こどもたちが持つ可能性を最大限に伸ばす力になりたい。

「今しかない成長のチャンスを、食の力で支えたい」

その思いがあるからこそ、真由美さんは成長期にこだわり続けます。
一人でも多くのこどもたちが、自分の可能性を信じ、夢に向かって思いきり挑戦できるように。

こどもたちの今と、その先に広がる未来を見つめながら、真由美さんはこれからも、食を通じて一人ひとりの成長を支えていきます。

「とりあえず、一歩踏み出してみる」

最後に、これから新しいことに挑戦したいと思っている女性に伝えたいことを尋ねました。
「せっかくやりたいっていう思いがあるなら、とりあえずやってみましょう」
始めたからといって、何もかもが順調に進むわけではありません。
それでも真由美さんは、
「挑戦して、すごく楽しいので」と話します。
そして、「とりあえず一歩踏み出した方がいいんじゃないかな」と続けます。

考えてみれば、真由美さん自身のこれまでの歩みも、その繰り返しでした。
栄養士になろうと強く決めて大学へ進んだわけではありません。
大学で栄養を学び、惣菜会社で働き、結婚し、箕輪町へ移り、こどもを育て、保育園で調理の仕事をしました。そして、こどものスポーツを通じて一人の少年と出会いました。
「もっと知っていたら」
その思いからもう一度学び、得た知識を誰かに伝えようとしました。
人前で話すことも、SNS で自分を発信することも得意ではなかった人が、今では選手や保護者に向けて、自分の言葉で食事の大切さを伝えています。
最初から「これが私の道」と分かっていたわけではありません。
目の前に現れた出来事に向き合い、その時できる一歩を重ねてきた先に、今の真由美さんがあります。



まさか自分が顔を出して発信する日が来るなんて、以前は想像もしていませんでした。最初は勇気がいりましたが、一歩踏み出したことで、新しい出会いや活動の場が広がっています。

まとめ

スポーツをしているこどもを持つ親なら、「少しでも活躍してほしい」と願うのは自然なことです。
試合に出てほしい。最後まで走りきってほしい。当たり負けしない体になってほしい。そして何より、好きなスポーツを元気に続けてほしい。
だからこそ、真由美さんは「成長期を最大限にいかす食事」を伝えています。
特別な食材ばかりをそろえることでも、完璧な料理を毎日作ることでもありません。
必要な量を食べること。食事全体のバランスを見ること。食べるタイミングを考えること。そして、その子の体や生活に合っているかを見ていくこと。
選手だけではなく、その食事を支える家族まで無理をしないこと。
食べることは、毎日の小さな積み重ねです。今日の一食ですぐに結果が出るわけではありません。それでも、その積み重ねが体をつくり、明日の練習を支え、その先の試合や夢へとつながっていきます。

かつて、大好きなスポーツを続けられなくなった一人の少年を目の前にして、「もっとできたことがあったのではないか」と考えた真由美さん。
その経験は今、同じ思いをする選手や家族を少しでも減らすための力へと変わっています。
栄養学、調理、子育て、そして大好きだったスポーツ観戦。一見ばらばらだった経験も、今ではすべてがつながりました。
好きなことや、目の前にあることを一つずつ続けていけば、思いもしなかった場所へたどり着くことがあります。
そして、やりたいことが見つかったとき、人はそこからまた変わっていくことができるのです。
「とりあえず、一歩踏み出してみる」
真由美さん自身が歩いてきた道は、その言葉をそのまま表しているようです。
食べることから、こどもたちの挑戦を支える。そして、頑張るこどもを支える家族の気持ちも少し軽くする。
その先にあるのはきっと、我が子が思いきり力を発揮する姿を、笑顔で応援できる未来です。

サッカーを頑張る息子に
作っていた試合前ごはん



試合で力を発揮するためには、エネルギー源となる糖質をしっかり
補給することが大切です。
息子の定番は、うどんにお餅をプラスした「力うどん」。
食べやすく、無理なく糖質も増やせるメニューです。
試合の3〜4時間前までに食べ終えることを目安に、
消化への負担にも配慮します。

試合前こそ、食べ慣れたものを。

特別な料理を用意する必要はありません。
いつもの食事を少し工夫することが大切です。

取材：平賀裕子、千田るみ子
構成・執筆：千田るみ子
ご協力：湯田真由美さん