



何かに情熱を注いでいる方を紹介します

# 私とスポーツ栄養

井早 亮子(宇佐 亮子)さん



愛媛  
CATV  
動画



▲宇佐さん(左)の隣にいるのが愛媛FCのジュニアユース、ユース時代に栄養サポートをしていた谷岡昌選手。



## “怪我なく、楽しく、健康に。夢を追う選手たちの体を支える”

「食べたものが体を作り、今の自分がある。その大切なベースを、子どもたちに伝えていきたいんです」。笑顔でそう語るのは、町出身で公認スポーツ栄養士として活躍する宇佐亮子さんです。幼少期からスポーツが得意だった宇佐さんですが、高校時代に大きな挫折を経験します。県大会の直前に靭帯を損傷し、さらに甲状腺の病気を発症。体の異変に戸惑い、人生で初めて最下位を走る悔しさを味わいました。高校生活最後の夏、スポーツ選手に帯同する『スポーツ栄養士』という職業を知り、「雷に打たれたような衝撃で、これになろう」と心に決め、管理栄養士の道へ進みました。大学卒業後は、まだ世の中に「公認スポーツ栄養士」という資格自体が存在していなかったこともあり、町内の特別養護老人ホーム「自在園」で約6年間勤務。職場の昼休み中に愛媛国体開催決定を知り、「2017年までにスポーツ栄養士になる!」と一念発起し、愛媛のスポーツ栄養の牽引者である今川弥生先生の門を叩き、猛勉強の末に難関の資格を掴み取りました。

現在は、愛媛県立新居浜東高校陸上部(長距離)や、松山市の総合型地域スポーツクラブ「SCマツヤマ」の専属スポーツ栄養士として選手をサポートする宇佐さん。大切にしているのは、管理も大事にしつつ「怪我なく、楽しく、健康に競技生活を全うしてもらうこと」。親でも監督でもない、“たまに来るちょっと話しやすいおばさん”という絶妙な距離感で選手に寄り添い「今できること」を考え、優しく背中を押しています。

現在、力を注いでいるのが「女性アスリートのサポート」。成長期の女子選手に多い無月経や疲労骨折などのリスクを防ぐため、産婦人科医とも連携して正しい知識を届ける草の根活動を続けています。「大人になった時、子どもを授かる・授からないの選択肢を自分の意思で選べる健康な体を守ってあげたい。それは男の子も同じです」。愛南町の子どもたちのサポートにも「オファーがあればいつでも帰ってきます!」と全力で待機中。未来のトップアスリートたちの健康な土台を作り夢の舞台へバトンをつなぐため、宇佐さんは今日も子どもたちの心と体に優しく、時に力強く伴走し続けています。

### 編集後記

初めて沿道で撮影に挑んだ愛南町いやしの郷トライアスロン大会。登り坂を猛スピードで駆け上がる選手たちに圧倒され、「早すぎてカメラに収まらない!」と大慌てでした。その後、ゴールの瞬間を逃さないよう、先回りしてスタンバイ。そこで惜しくも制限時間に届かなかった最終ランナーの後ろから、地元の学生ボランティアたちが走り全力で応援する姿を見た瞬間、胸が熱くなりました。あの温かい光景、一生忘れません。

今年で4回目の撮影係を務めさせていただいたトライアスロン。これまでの経験を踏まえて、今年はスタート前に地域の方々の様子を撮影しようと原付で徘徊。するとお1人で大漁旗を設置していた90歳のおじさんがいて撮影の許可取りをすると、「ちょっと手伝ってや」と依頼され、せっせと2人で大漁旗を設置すること約20分。少し予定がズレてしまったような気もしましたが、なんだか心地の良い時間だったなど、いい思い出です。

### 編集・発行

愛南町役場 総務課 〒798-4196 愛媛県南宇和郡愛南町城辺甲 2420 番地 電話：(0895)72-1211 FAX：(0895)72-1214

愛南町の世帯数と人口	
令和8年6月1日現在	
世帯数	9,654世帯 -7 (世帯)
人口	17,817人 (-28人)
男	8,475人 (-6人)
女	9,342人 (-22人)
愛南町の高齢化率	48.3%
※ ( ) 内は前月比	
10年前同月の人口	22,743人

<https://www.town.ainan.ehime.jp/>