

“出来ない”を“出来る”に

栄養 × 施術



名前：源関清花 生年月日：1997年9月1日 23歳（2020年）

自己紹介：5歳からサッカーひと筋生活。大学卒業と同時に渡独する予定がコロナで断念。サッカーから離れ、以前から興味があった栄養学の勉強を始める。その際に、アスリートフードマイスター3級を取得。その後、知人を介して当サロンのオーナーである續池と出会い、入社が決まる。現在は自身の身体改革に日々奮闘中。

## やりたいことを自由にでき、楽しく過ごせる世の中に

施術を通してお客様に本来の身体を戻していただきたい。そして、自由で楽しい毎日を送っていただきたい。素直にその一心で施術をさせていただきたいと思います。

施術でより良くなるために必要な栄養素をお身体のご状況に合わせてご提案させていただきます。タンパク質、ビタミン、ミネラルは特に重要です。筋肉を緩めるために必要だからです。身体の新しいパーツも作ります。エネルギーを生成するにも必要です。タンパク質は筋肉を構成するための物だけではないのです。エネルギー源である糖質や脂質も重要です。なので、私たちは糖質：脂質：タンパク質＝4：3：3の割合を推奨しています。お身体の不調などでお悩みのお客様が自由に楽しく毎日を過ごせる為に最善を尽くします。

運動・スポーツ

可能性を広げる

## 新しいカタチを創る。

サッカーを17年間続け、初めて栄養や身体の本質を知り、育成年代、高校時代・大学時代に知ることが出来ていたら…と思います。だからこそ、自分の身体で改善すべきことを改善し証明する。そして、セラピストとしても経験を積み、セラピスト兼プロサッカー選手を目指す。女子サッカー界に新しいスタイルを築いていきたいと思います。そしてその形がこれからの選手達の希望となり、結果的に女子サッカーのレベルアップに繋がることを望みます。

## 今気づいたからこそ、育成年代に広げる

“身体が思っている様に動かない”

“怪我をしやすい”

“体調を崩しやすい”

“いつも疲労感が強い”

“体が重い”

私は不調を不調と捉えておらず、この身体が当たり前だと思っていました。思ったように動けない、体力もない、何をしたら良いのかわからずに噂で聞いたことをとにかく実践しました。とにかく変わりたいと思っていました。しかし、噂で聞いた事をしてても大きな変化はなく、これが自分だと半分諦めていました。しかし、その悩みは、個人差はあるが栄養・運動・施術で改善できる可能性がある。私はそれを知った時、希望で満ち溢れました。まだまだ出来る。そう思うことが楽しくて仕方ありませんでした。早速、実践を開始しました。ビタミンやミネラルのサプリを追加し、食事ではタンパク質を増やし、砂糖や小麦を断ちました。すると、まだ取り組み始めたばかりで一部ですが、現在は中学2年生から患っていた重度の貧血をはじめ、酷かったPMS症候群が改善しています。

栄養の力は人の力を最大限に引き出してくれる。そう思います。まだまだ改善する場所しかないくらいですが、どんどん挑戦して可能性を証明していきたいです。繰り返しになりますが、振り返ると栄養やヒトの本質を知っていたらと思う時があります。だからこそ育成年代から高校時代、大学時代。気づいていたらと思うこの気持ちを、自らが証明し、これからその年を迎える選手たちに何かきっかけを与えることが出来る人になりたいと思います。