

アスリートの食

Foods For Athletes

WE LEAGUE Special

特技はパスと
トマトカレーづくり
調理師免許を持った
ディフェンダー



背番号

7

おぎくぼ

ゆうり

荻久保 優里選手

2003年8月6日生まれ 大阪府出身
ポジション：ディフェンダー

日本女子サッカーの最上位リーグWEリーグで戦うセレッソ大阪ヤンマーレディースの守備の要。U-16、U-17、U-19日本女子代表に選出されるなど、着実に年代ごとに高い評価を受けている。



Q1. サッカーを始めたきっかけは何ですか？

2人の兄がサッカーに熱中していたので、幼少期からサッカーに親しんでいました。選手になりたいと思ったのは小学1年生の頃。プレーをすると夢になるし、試合の変化が早い分、状況判断は難しいのですがそこがとても楽しいと感じました。高校生の時に（前身の）セレッソ大阪堺レディースの下部組織に合格し2020年に選手として出場するようになりました。WEリーグで戦うようになり、スピード感のあるプレーが求められ、追いつくために必死でした。今はパススピードも上がり、ロングボールの種類も増えるなど、手応えを感じています。

Q2. セレッソに加入して、食の面で変化はありましたか？

クラブでは管理栄養士さんの指導を受けられるので、食事のバランスや、何を食べればエネルギーになるのか、体調が崩れにくくなるのかを考えるようになりました。加入前はお菓子や炭酸飲料が大好きだったのですが、今は控えています。揚げ物や小麦を使った料理も摂取しないようになってからは、コンディションも良くなりました。

Q3. 調理師免許をお持ちですが、なぜ取得しようと思ったのですか？

資格を取ろうと思ったのはサッカーのためというよりは、「手に職をつけよう」と思ったからです。高校を卒業する時、大学進学よりも食に興味があったので調理の学校へ進むことにしました。資格があると将来、役に立つと思ったからです。得意料理はトマトカレーです。アボカドが大好きなので、サラダもよくつくります。疲労回復なども考え、塩ゆでにしたささみなどを入れて、たんぱく質も十分に取るようにしています。

Q4. セレッソ大阪ヤンマーレディースはどんなクラブですか？

セレッソは若い選手が多くて、元気で明るいクラブです。女子サッカーは男子と比べて知名度がまだ低いですが、もっとたくさんの人にスタジアムへ来ていただけるよう、リーグを盛り上げていきたいと思います。



アスリートの食事を管理栄養士が解説



「セレッソ大阪」「セレッソ大阪アカデミー」および「北海道日本ハムファイターズ」の栄養指導を行っている管理栄養士が、荻久保選手の試合前夜に食べた食事について解説します。

荻久保選手はアカデミー時代から、食事や栄養の学びに意欲的でした。遠征先でも野菜たっぷりや、ビタミンなどによる疲労対策ができています。余分な脂質を抑えつつ、肉、たまご、ヨーグルトなど複数のたんぱく質食品を取り入れ、体づくりに適したおかず選びも見事です！



セレッソ大阪栄養サポート
担当管理栄養士
櫻井郁美