

「熱量」と「メタ認知」で価値を届ける  
—元Jリーガー起業家の「選んだ道を正解にする思考法」



Interview

料理研究家・起業家 / 元プロサッカー選手

こいずみ

ゆうと

# 小泉 勇人<sup>さん</sup>

1995年生まれ、茨城県出身。鹿島アントラーズユースから2014年にトップチームに昇格し、プロデビュー。その後、5チームで約9年間、ゴールキーパーとしてプレーし、2023年2月に現役引退。現役生活と並行して、自身のコンディション管理の一環として料理に関心を持ち、2021年からSNSで自炊記録の発信を開始。アスリートフードマイスターなど6つの資格を取得し、現役アスリートによる食事や栄養に関する投稿が関心を集める。現在、Instagramでは約15万人のフォロワーを有する。引退後は「食を起点に多方面から人生を豊かに」を理念に活動する株式会社en's life代表取締役として発信活動に加え、「健康美やせ！カスタム献立」(光文社)など4冊のレシピ本を出版。企業研修・講演への登壇、アスリートの食事サポートやメニュー開発など、幅広く活動。こども家庭審議会委員も務める。

【取材・文】 勝田 慶 中小企業診断士    【写真】 田中和弘