

福島県で
活躍している
管理栄養士

「スポーツ栄養との出会い」

公立藤田総合病院 公認スポーツ栄養士 山崎 有理子

今年はラグビーのワールドカップが、来年は東京オリンピックの開催で、日本中で盛り上がりを見せています。このようなスポーツ選手(アスリート)やスポーツ愛好家、健康の保持・増進のために運動を行っている人に対して栄養面からの専門的なサポートを行うのが「公認スポーツ栄養士」です(公認スポーツ栄養士 鈴木志保子先生より引用)。私は1999年に当院名誉院長に声をかけていただき、この道を勉強することになりましたが、当時認知度は低く、食事に即効性がないことから、なかなか受け入れられず苦勞したこともありましたが、時代の流れや先生方を通してスポーツ栄養が口々に伝わり、食の重要性を理解してもらうことができていたことを痛感することが多くなりました。2010年に公認スポーツ栄養士を取得し、現在の主な仕事は、福島県体育協会タレント発掘事業での実習も含めた食育講座、スポーツ少年団や部活動をしている選手へのスポーツ栄養講座(日常や試合前後の食事、補食、水分補給など)、各選手からメールや電話で栄養相談などを行っています。最近、病院でのチーム医療の経験がスポーツ栄養で活かされたり、スポーツ栄養の知識がリハビリテーション栄養に繋がっていたりと、長年病院勤務してきたことが功を奏しています。

現在、福島県には3名の公認スポーツ栄養士がいます。まだまだ他県と比較すると少ないですが、福島県体育協会「認定スポーツ栄養士」として20名養成してもらい、部活動のサポートやスポーツ栄養講義を行い、定期的に勉強会も開催しています。私の夢は、スポーツをする子供達に、自分たちで農作物を育て、調理し、食べる環境を作り、強くなれる体づくりをすることです。そして将来、福島県から国内外で活躍できる選手がうまれたら嬉しいです。

<セミナー風景>

去る9月1日、ホテル福島グリーンパレスにおいて、鈴木志保子先生をはじめとする、日本のトップアスリートへの指導経験をもつ講師陣による「未来のトップアスリートのための体感型スポーツ栄養セミナー」が開催されました。地方での開催では一番多い167名の参加で、みなさんのご協力のもと、無事に開催できましたことに感謝申し上げます



当日提供された「アスリート弁当」



<認定スポーツ栄養士 勉強会風景>

スキルアップのために始めた勉強会。無理のない年3回の自由参加とし、自分達が講師となり開催しています。みなさん熱心で常に10名以上の方が参加されています。