

ご所属 八幡浜市役所
市民福祉部 子育て支援課

いのうえ みえ

お名前 **井上 美詠**

【会員登録 2012年】



～コメント～

「食べ物教室」で保育所の子どもたちとお料理カードを使ってバイキングごっこをしている様子です。自分に必要な食事を選ぶことができるように、楽しく遊びながら「食べるの大好き」な子どもたちを応援しています！

仙台大学早川公康さんより紹介を受けました井上美詠と申します。早川さんは、私の管理栄養士の先輩が早川さんと公認スポーツ栄養士養成講習の同期生であったことが縁で、平成28年度日本スポーツ栄養学会の際に仲間が集まって食事会を開いた際にご一緒させていただきました。スポーツ栄養への熱い思いなどを皆で語り合い、とても楽しい時間を過ごしました。

私は八幡浜市役所の管理栄養士として、老人ホーム、保健センターを経て、今年4月から子育て支援課で主に保育所給食業務や食育事業を行っています。食生活習慣や味覚形成の基礎となる大切な時期の乳幼児期の子どもたちに関わることができ、責任を感じながらも、かわいい子どもたちの笑顔に癒されています。また、子育て支援センターでは、マタニティー教室や離乳食教室も行い、お母さん、おばあちゃんたちの子育て支援も行っています。

私がスポーツ栄養の世界に興味を持ったのは、保健センターで勤務している時でした。赤ちゃんから小中学生、成人、高齢者と多年代の方の健康相談や健康教育を行っているうちに、一生心身ともに健康に生きていくためには、幼児期から小中学生くらいまでのジュニア期に、食習慣を含む生活習慣を定着付けるが大切だと気付きました。（そこで、八幡浜市では幼児から中学生までの一貫した食教育のシステムを、養護教諭や栄養教諭の先生方の協力も得て作り上げ、平成15年の保育所での「食べ物教室」を皮切りにして現在まで続けています。）

それと同時に、小児生活習慣病予防のための健康相談では、コレステロールが高いことや、肥満改善の相談が多い中、ソフトボールをしている小学5～6年生男子の貧血の相談が多いことに驚きました。また、学校保健委員会や給食参観日などで講話を依頼された際には、保護者の方には「食事バランス」の話はつまらないというイメージを持たれていましたので、様々な内容で行った結果、「スポーツ栄養」をテーマにすると、大変くいつきがよいことに気付きました。そこで、「スポーツ栄養ならみんなが自分の食事と体に関心を持ってくれる！」と確信し、足を踏み入れようと思い立ちました。

公認スポーツ栄養士試験がきっかけとなってはじめた、県立高校女子ソフトテニス部の栄養サポートも早4年目になりますが、いつまでたっても不安が付きまとい、自信を無くすことも多いですが、選手や監督、保護者から「最後まで集中力が続くようになった」「夏場に体重が減らなくなった」「プレーが変わ

った」「食べ物でこれほどの変化があるとは思ってなかった」などの言葉をいただくと、やっけていてよかった、もっと選手たちを応援したいと思います。

まだまだ未熟な私ですが、これからもたくさん子どもたちに食の大切さを伝え、ジュニア期から親子で食に関心を持つ方が増え、将来子どもたちが選手として活躍する時には、自分に必要な食事を選ぶ力を発揮して、ベストコンディションで試合に臨むことができるように「縁の下」で支えていきたいと思っています。また、スポーツ栄養に関わる仲間たちとも交流しながら、経験を積み、悩みを相談しながら、選手に寄り添うことのできるスポーツ栄養士になれるよう、歩んでいきたいと思っています。