

にゆうや なおみ

お名前 入谷 尚美

【会員登録 2011 年】

ご所属 フリーランス



運動部に所属する保護者向け料理教室での写真(主催:岡山県学校給食会・共催:岡山県栄養士会)

スポーツ栄養セミナー後に、実際に料理を作っていました。

### ～個々のできることを、積み重ねて～

福高さんから紹介を受けました入谷と申します。福高さんは、岡山県で一緒にスポーツ栄養に取り組んでいる仲間であり、スポーツ栄養勉強会の立ち上げにも一緒に関わらせていただきました。私は県外から引っ越してきましたが、福高さんをはじめ岡山県栄養士会の方々が温かく迎えてくださいました。

#### ◆スポーツ栄養士を目指すきっかけ

私は中学3年生の時に痩せたいという気持ちから食事制限をし、得意だった持久走で走りきれなくなりました。そして、成長だけでなく、日常生活でも不調が続き、食事と体調の関わりに気づきました。家族や友人の支えもあり、その後食事量を減らすことをやめ、高校生では運動と食事量・質を意識することで、持久力や体力も減量前の状態に戻すことができました。何より日常生活が過ごしやすくなり、歩くことや姿勢保持など日常生活にも筋肉は必要不可欠だということを改めて実感しました。睡眠の質も良くなり、食事は色々なことに繋がっているのではないかという経験が栄養・運動・休養に興味を持ったきっかけです。

大学では栄養学を学びながら、運動部に所属し、体育学科の友人と関わる中で、スポーツ栄養の必要性を強く感じ、公認スポーツ栄養士を目指しました。その後、高校野球部やジュニア期のクラブチームでの栄養サポートに携わりました。クラブチームでは、ジュニア期からの選手育成に力を入れており、練習量も多かったため、競技力向上だけでなく、成長期ということを最優先に取り組みました。また、女子選手は月経有無に関しても、スポーツドクターの方々と協力しながら取り組み、第

一回スポーツ栄養学会にて発表いたしました。そして、岡山県へ移動後も、ジュニア期の選手やナショナルチーム所属の社会人選手などの栄養サポートに携わりました。

#### ◆現在の仕事について

現在も部活動やチームでの栄養サポート、栄養セミナーを行っています。自宅から通われている方が多いため、セミナー後食生活での実践を大切にしています。

中学から高校入学直後は、受験時期もあり、移動距離も増えるなど変化が大きい時期です。ある日入部して数日で骨にひびが入り、このままでは疲労骨折を繰り返す可能性もある選手の栄養サポートに携わりました。とても熱心で、強くなりたい、早く皆と同じ練習がしたいという気持ちは伝わってきましたが、食事・練習・休養・体重の記録など今できることを一つ一つ取り組んでいきました。食事では量・質について見直し、練習量は監督やコーチと相談しながら、しばらくは別メニューとしました。それまでは体重がなかなか増加しませんでした。徐々に除脂肪体重・体重ともに増加し、その後練習量を戻しても疲労骨折を繰り返すことはありませんでした。改めて、監督やコーチ、保護者の方など他職種との連携の大切さを実感しました。

間食に関しては、すぐに変更ではなく、何回かお話する中で、ご本人から間食内容を見直したいと主体的に取り組まれました。時間はかかっても、ご自身でできそう、やってみたいという気持ちを大切に、個々の食生活にあった提案をしていけるように心がけています。

#### ◆保護者向け栄養セミナーや企業との連携

最近では保護者向けセミナーも多くなり、学校全体など部活動に所属されていない方も参加して下さるなど、成長期の食事に興味をもたれている方が多いと感じます。

食が細い、野菜嫌い、減量をされている、間食についてなど状況も様々な中で、メニューで工夫したいという声にできるだけお応えしていきたいです。

そして、お弁当や料理に対する保護者への感謝の気持ちを私が耳にする機会が多いので、直接伝えることが恥ずかしい年代ですが、その気持ちが保護者の方にも伝わってほしいです。

また、企業商品を使ったアレンジレシピにも携わっており、手軽に食材を追加できるようなレシピ提案を行っています。

#### ◆私のスポーツ栄養

3児の母として、我が子もスポーツをする中で、夕方練習や試合の日の昼食は食べるタイミングや内容など、まだまだ改善できることがあります。料理時間が限られている時にどういう選択をするか、私自身毎日スポーツ栄養の実践の日々です。忙しい時に取り入れる時短メニューでも一工夫したり、どんなに小さなことでもいいので、毎日できそうなことを見つけています。

完璧にできない毎日だからこそ、小さな積み重ねの必要性や、「これならできそう。」と感じていただけの内容も加えたセミナーになるよう工夫しています。そして、運動会や体力測定なども、子供達ははりきっていて、身近なところにも「スポーツ栄養」を感じる日々です。今後も、一人でも多くの子供達が体の成長を大切にしながら、楽しくスポーツを続けていけるよう、食事の大切さや楽しさを伝えていきたいです。今回は、このような機会をいただき、ありがとうございました。