

こじま りえこ

お名前 小嶋 理恵子

【会員登録 2011 年】

ご所属 plus N



日本スポーツ栄養学会第9回大会の市民公開講座「食とスポーツのプロフェッショナルを目指す～スポーツ栄養士のキャリア探索～」に演者として登壇しました。登壇後、演者の先生方と一緒に記念撮影いたしました。

さいたままで広げるスポーツ栄養の可能性～私のキャリアと挑戦～

入谷尚美さんから紹介を受けました小嶋と申します。入谷さんとは、日本スポーツ栄養協会主催の「1day メイクアップセミナー」にてお会いしました。栄養の現場とは少し違う場所で一緒にメイクを学び、子ども3人を育てているという共通の話題もあり、すぐに打ち解け、その後も情報交換などをさせて頂いております。

◆スポーツ栄養士を目指すきっかけと活動の原点

中高大学生ではアルペンスキー選手として活動していました。食べるのが大好きだった私は、高校時代に体重コントロールでたくさん悩み、自己流の減量や運動で約10kgの減量を成功させましたが、パフォーマンスは上がらず、とても悔しい思いをしました。大学にて栄養学を学び、体に良い、成績が上がると行って行っていた自己流の方法は、ほぼすべて逆のことをしていたことを知り、びっくりしたと同時に、食と体との関係をより深く学びたいと思うようになりました。ちょうどNSTが病院で導入されはじめた時期で、臨床栄養実習での病院管理栄養士業務にとっても感銘を受け、まずは身体のこと、栄養士の現場のことを学びたいと、約10年、給食委託会社、大学病院、総合病院など病院にて栄養士業務に携わっていました。病院勤務時代に、スキーの恩師から、合宿所の朝食メニューや選手の体調管理について相談を受け、選手らと食事についてのやり取りをするきっかけを頂きました。その中で、病院では「普通」「一般」と言われていたことが、活動量の多い選手の「普通」ではない、競技特性や様々な身体特徴を考慮した栄養マネジメントが必要だと実感しました。自己流ではなくしっかりとエビデンスのある方法で、より健康的に体調管理を行ってほしいと思い、スポーツ

栄養を学び、2014年に公認スポーツ栄養士の資格取得に至りました。

◆現在の仕事と心がけていることについて

出産を機にフリーランス活動をしていましたが、地域活動の知人の紹介で、Saitama Smile Women Pitch 2019に参加しました。「スポーツ栄養で選手の未来を育てる！」ためのビジネスプランを発表し、ビジネスアイデア賞を頂きました。賞をきっかけに、埼玉県でのつながりなども広がり、2020年にアスリート栄養サポート事業団体 plus N を創立しました。

現在は、体育大学スキー部の栄養サポート、埼玉県スポーツ協会の彩の国スポーツ推進パートナーとして強化選手に向けた栄養サポートなどを行っています。2021年～2023年には全日本スキー連盟クロスカントリースキーチームの栄養サポートも担当しておりました。スポーツ栄養の強みとは「個」を大事にすることだと理解し、個別サポートを中心に展開をしています。選手のスケジュールに合わせて栄養サポートができるよう、オンラインシステムも活用した方法をとっていますが、やはり対面でのコミュニケーションがより信頼関係をつなぐと感じ、できる限り現場へ出向き、選手らと会話するように心がけています。

また、病院勤務時代に感じた地域の健康サポートの課題解決に、スポーツ栄養を活用したいと考え、2023年さいたま市初の認定栄養ケアステーションを取得しました。作業療法士のNPO法人と連携し、まちの保健室の活動を行ったり、健康サポート薬局を目指す調剤薬局にて採用された管理栄養士の人財育成を目的としたコンサルタントなども行ったりしています。活動の幅を広げたことで、2023年公開の相撲を題材としたNetflix作品である「サンクチュアリ」にて、役者さんの栄養管理にも携わることができました。

2023年の日本スポーツ栄養学会第9回大会の市民公開講座「食とスポーツのプロフェッショナルを目指す～スポーツ栄養士のキャリア探索～」にて演者として登壇し、現在の活動を報告いたしました。学会HP内の実践・キャリア紹介動画にも活動紹介動画が掲載されていますので、ぜひご覧いただければと思います。

◆これからについて

埼玉県を中心に活動する中で、埼玉でスポーツ栄養を学ぶ場が少ない、埼玉にもスポーツ栄養を必要としている選手やチームがあるにも関わらず、スポーツ栄養の重要性の認知度が低い、栄養士を含むスポーツ指導者間の横の交流が少ないと感じてきました。埼玉でのスポーツ栄養の普及、発展を目指したいと、2023年さいたまスポーツ栄養勉強会を公認スポーツ栄養士の同志とともに立ち上げ、活動をはじめております。

また子育てを通して埼玉にも魅力ある食材や食品がたくさんあることを知り、地元埼玉の食を通じて、世界で活躍するアスリートを応援したいという思いが強くなってきています。今後、管理栄養士や公認スポーツ栄養士がもっと身近に、もっと気軽に相談できる存在として、選手やアスリートに限らず、関わる方がスポーツ栄養を楽しんで活用いただけるよう尽力したいと思っております。

今回このような貴重な機会をいただき、ありがとうございました。