

さいとう ひろこ

お名前 齊藤 裕子



【会員登録 2006 年】

スポーツする子供たちの保護者に対する栄養セミナー  
保護者の方の熱意はどこに行っても感じる部分で  
あり、ご協力あってこそその選手のパフォーマンス向  
上であると感じます。

ご所属 フリーランス

## スポーツ栄養を様々な年代、対象者の方へ

### ◆スポーツ栄養士になるまで

もともとスポーツをするのも観るのも好きで、「アスリートが栄養士から食事サポートを受けている」という情報を見たことが、スポーツにおける食事や栄養の重要性を知る直接的なきっかけとなりました。今思えば、私自身が小さい時に、学校のマラソン大会などのイベントや部活の試合の際、毎回母親が栄養を意識した料理を作ってくれていたことも、スポーツを行う際に栄養補給を考えることを、その当時から無意識に行っていたように思います。その後、大学入学時から卒業まで一貫してスポーツ分野の栄養士になるんだ！と声を上げていたものの、自分自身では手探り状態だったように思います。学生時代にはスポーツクラブでのアルバイトや大学院での運動学の専攻と、とにかく運動に触れてきた経緯が繋がりに、卒業後はサプリメントメーカーでのスポーツ栄養のお仕事をスタートさせることができました。

### ◆食事とスポーツサプリメントと血液数値

実際に業務を行うにあたり、まず初めに取り組むこととなったのは、トレーニングでした。「栄養士であってもトレーニングの内容がわからなければ、選手がどんな強度で動いているかがわからない」というのが当時の上司からのことばであり、実際に自分が体感することで、より適格にアドバイスを行うことをゴールにサポートを開始しました。トップアスリート並みにトレーニングを積むわけではありませんが、自ら身体を動かすことで、トレーニングで疲れた状態で食事を摂ることの大変さを理解

できる。そのことを身をもって実感できたのもこの時期です。また、サプリメントメーカー所属であるため、栄養サポートはサプリメント利用とセットで行うことが通常ですが、選手をとりまくあらゆる環境の中では、サプリメント利用が有効な場もあると感じました。特に、プロ野球チームに帯同していた際には、毎日試合や移動を繰り返すスケジュールの中で、いかに怪我なくコンディションを維持するか、常にピークな状態を維持するために、つつい手軽にサプリメントに頼りたくなる選手を食事に向けることを行いつつ、食事だけで賄いきれない栄養素の補給方法の検討は、日々私自身の試行錯誤の連続でした。スポーツ栄養士としては、食事の関与が第一。しかし、サプリメントメーカーの立場だからこそ、サプリメント利用のメリットやデメリット、そして多くのサプリメント成分についての理解も深めることができたと感じています。食事だけでピンポイントに欲しい栄養素を摂ることがなかなか難しかった時、選手から他で紹介されたサプリメントについて質問を受けた時、正しい情報や選択基準をもって啓発できるよう、日々取り組んで参りました。また、サプリメントのメリットや活用シーンを検討しながらも、やはり“基本は食事”を忘れることのないよう、日々心がけるようにしています。

加えて現在は、血液のデータを見ながら選手をサポートする機会が増えました。栄養補給と血液検査のデータ測定から見える身体の変化を日々楽しく、時には悩みながら追いかけています。サプリメントではスポーツファーマシストの方と、血液のデータ管理についてはスポーツドクターの方といったように、選手を中心に、関係する周りの専門家の方たちとの連携の重要性も感じています。

#### ◆今後に向けて

対象、カテゴリーや競技が異なる様々な選手へ関わらせていただく機会が増え、そのたびに、競技や年代による血液検査数値の違いなども垣間見て、これを何かでまとめる、発信などが出来たらと思っています。特にパラアスリート、アーティストやタレントのボディメイクに関わる業務を行わせていただく機会でも、スポーツ栄養が活かされていると感じることが多く、その様々な対象に対する知見もさらに増やして行きたいです。

また、元アスリートの方と将来に向けた子供たちのスポーツ環境構築に向けた活動に携わらせていただいています。その中で、子供が安全に手に取れる商品の開発や保護者への栄養セミナーを通して、特に若い年代に対する良い食環境づくりが重要であることを感じています。様々なモノがあふれる現在だからこそ、今より上を目指すために良い選択ができるよう、食事に対するちょっとした意識づくりのお手伝いができれば嬉しいです。私自身小さい頃から身近にあった食意識のように、現在の若い年代の方たちに食事を今後の成長、大人に向けた準備の一つとして身近に感じていただけるよう、尽力したいと思っています。