

うすい まりこ

お名前 臼井 真理子



大学野球部寮での食事提供。選手とコミュニケーションをとりながら、変化や喫食状況を毎日の献立に反映させています。

【会員登録 2024 年】

ご所属 フリーランス

スポーツ栄養の入り口に立って

新生暁子さんよりご紹介をいただきました、臼井真理子と申します。新生さんは私の恩師にあたります。栄養士の専門学校で講師をされていたときに出会い、授業をご担当されていた頃から、私が管理栄養士となって現在に至るまで、常に私にとってのスポーツ栄養士像は新生さんです。さまざまな状況に出会うたびに、的確なアドバイスと励ましのお言葉をくださいます。

最初に申し上げますと、私は社会人経験を経て栄養士の道に入り、管理栄養士になって2年目になります。今回寄稿させていただくにあたり、さまざまなお立場でご活躍されている先生方のお話とは違ったものになりますこと、ご理解いただきたく存じます。

◆これまでのキャリアと管理栄養士になったきっかけ

私は通常の四年制大学を卒業後、20代は海外旅行の仕事をしておりました。人の価値観や思考が形成されていく時期に、世界中のさまざまな文化や生活に触れることができ、大変貴重な経験をいたしました。一方で、旅は優雅であります。毎月お客様を現地にご案内する添乗の仕事等多岐に渡り、自分自身の健康やライフステージの変化とともに、先々に対する不安も同時に抱えていました。そのような状況の中、より健康に意識を向けるようになり、もともと興味があった食と栄養を結びつける栄養士の勉強を始めました。30代にして専門学校に通い始めることは勇気のいる決断ではありましたが、人生は一度きりです。そのときの自分が大きな関心を持ったことに正面から向き合う生き方をしようと思った次第です。

◆スポーツ栄養に関わる経緯と現在

スポーツ栄養への関心は、もともと大学の頃に始めた登山と、体力向上・維持のためにその後も続けてきたマラソンに繋がります。コンスタントに走り続けるためにも、よりストイックに記録を求めるためにも、トレーニングだけでなく食事の重要性に気づき、自身が実験していく形で行ってきました。スポーツ愛好家や一般のトレーニーと同じ視点から入ったため、栄養士としての最初の仕事もスポーツクラブでの経験になります。運動する方の食生活相談とともに、併設したカフェで健康と美味しさを求めた食事を提供する、カフェの運営をさせていただきました。

この経験をもとに、よりプロの選手に対する関心が高まり、その後、プロ野球チームの選手カフェテリアでの仕事に就きます。大きな現場で、カフェテリア管理栄養士の方々とチーム栄養士の方の間で作られる献立を学び、調理師さんの下で調理補助を行って、最終的に選手にご提供する、トータルな現場での実務経験をしながら管理栄養士となりました。

現在はフリーランスとなり、選手の日々の食事献立を考える立場として、大学野球部の寮の食事に関わる仕事をメインにしております。食事内容を考え、定期的に調理の現場に入ること、チームスケジュールや選手からのご意見をいただきながら、様々な課題と向き合い日々奮闘しています。身体に必要と考えた献立も選手が喫食しないことには意味がありませんし、いかに栄養を考えつつ、食べやすい食事にしていくかを考えるところから始まりました。

日々考えていることは、「いかに選手に寄り添えるか」になります。栄養士の視点からすると、パフォーマンスを向上させるためにできることは様々な提案できます。それを実践して強くなってほしいと願う一方、選手自身の意識が異なり、実行に遠い状況にあると、残念に感じてしまうこともありました。しかし、選手の立場で考えると、彼らの状況の中で考え努力し、できることを実行しようとしています。それに気づいたとき、いかに自分が選手の立場に立てていなかったこと、寄り添ったサポートができていなかったことも学びました。また、アプローチの仕方もそれぞれの性格やタイプに合わせて考え、様々な方向からトライする必要があります。その難しさと面白さも同時に学んでいます。

◆未来への展望

日々様々な状況から反省と学びを繰り返しながら、今後も「選手に寄り添った伴走」の形を試行錯誤していきます。また、私自身の栄養士になるまでの経験を活かし、日本国内だけでなく海外へ挑戦していく選手のサポートも目標にしています。自分の人生を賭けて栄養士になったため、本気で競技に取り組む様々な選手の方々に会っていきたいです。

また、現在の目標として、これまで栄養士として調理現場から入る仕事が多かったため、今後はエビデンスを文献から読み解く力、得た情報を現場で活かしていくことにも注力していきたいです。

課題は多いですが、栄養士としてはまだ始まったばかり。これから成長してまいります。