

ご所属 新潟医療福祉大学  
健康科学部 健康栄養学科

ほしの ふみ  
お名前 **星野 芙美**

【会員登録 2011年】



～コメント～

大学での給食経営管理実習の最終日の様子。毎回 105 食を作り上げてきた学生の、はつらつとした、かつ頼もしい表情と、私のほっとした?! 表情が対照的?! です。

高崎健康福祉大学の大家先生からご紹介を受けました、新潟医療福祉大学の星野と申します。

大家先生との出会いは私が大学院生修士課程に在籍していた頃(2007年頃)にさかのぼります。その頃、高崎健康福祉大学の木村典代先生・大家千枝子先生の院生と新潟医療福祉大学(現、福岡大学)川中健太郎先生の院生とで研究発表会を年に1回行っており、私は大学院生として参加し、大家先生に出会いました。パワーみなぎる、笑顔の素敵な大家先生に、自然とこちらも笑顔になったことを覚えています。

さて、私がスポーツ栄養、、、栄養・食事に興味をもったのは高校生の頃でした。その頃は運動は好きだが、女子校吹奏楽部に所属し、少々体育会系な雰囲気の中、朝練、放課後練、土日練に励んでいたように思います。顧問の先生は、指揮棒や湯飲み茶わんが飛ぶほど熱心な指導で、音楽に命をかける～と言われていたことを思い出しました。さて、高校生というのは本当に食事が好き勝手で、好きな物ばかり(お菓子も存分に・・・)食べていたように記憶しています。ある時、部の合宿で朝昼晩と管理された食事を食べていた期間、体に力が湧くような感じを受け毎日のはつらつと練習に取り組めたことが高校生の私には非常に衝撃的で(規則正しい生活だったためと思いますが)、その頃から食事・栄養に興味をもつようになりました。さらに、スポーツ栄養に興味をもったのは、親が大の箱根駅伝ファンだったことも関係しているかもしれません。関連の新聞や情報誌、インターネットで選手のタイムなど、詳細情報を穴があく程見ている姿を横目でみていました。スポーツ選手の食事は管理栄養士(スポーツ栄養士)という人が支えている。まだまだ知識を持った人も人数も足りていない。ということをお母さんから聞き、興味を持ち始めます。

そして、管理栄養士を取得するために入学した大学で、後の修士課程で指導を受ける川中先生に出会います。入学した大学では、開学したばかりの大学で、学生たちは初めてのことにチャレンジの連続でした。そのような中、スポーツ栄養について情報を教えてくださいましたのは川中先生でした。こういった経験を積んだ方がよいとスポーツ栄養の現場の先生が言っているよ。、どこそこへ見学へ行くとよいよ。などなど、、、まだ学部生の頃から学年全体に本当に熱心に教えてくださっていました(今でもその時の資料は保存してあります)。今思うと、狭い世界の私たちにもっと外を見るようにと目を向けてくださっていたのかな・・・と思います。卒業研究、そして給食会社での勤務を経ての大学院修士生活、「運動と栄養」を大きなテーマに、ラットの実験に取り組みました。日々、チャレンジ・黙々と実験・大学と自宅の往

復でした。今思うと、その頃のチャレンジや膨大な時間、自分にだけ使える時間ということも含めて、本当に貴重な時間を過ごさせてもらったのだと感謝しております。

現在は、その感謝の気持ちを胸に母校で助教として日々、実験・実習・研究にあわたくしすごしています。スポーツ栄養に興味をもって入学してくる学生も年々多くなるように感じています。学内の実験実習では、解剖生理学や給食管理の実習で助教として補助をし、自分自身多くを学びながら指導をしています。身体の成り立ち、臓器の役割、代謝のされ方、から、献立の立て方、ごはん1杯分の精白米の重量、小鉢に入れる野菜の重量などなど、基礎の基礎の部分から根気よく何回も分かりやすく伝えるように心がけています。それはこれまでかかわった先生方がそのようにして私に指導下さったからだと思っています。管理栄養士として現場へ行くと、急に大きな世界にポンと投げ出されたように感じるかもしれません。少なくとも私は現場経験初年度はそうでした。そのようなことを感じて、大学時代に確たる知識と技術を身に付けたんだと学生に自信を持ってもらえるよう、そして、スポーツ栄養に興味を持っている学生には、それらの自信をもとに現場で経験を踏みながら、希望を叶えてほしいと思っています。研究では、運動選手の食事や睡眠状態の実態を調査しているので、これらの内容がきちんとした形で有益な情報として選手へ返せるよう、これからもチャレンジを続けていきます。