

ご所属 シダックスフードサービス(株)  
ヤマハ発動機豊田寮店

まつもと えみこ  
お名前 **松本 恵美子**

【会員登録 2008年】



～コメント～

食事をお渡しする際は、毎回会話するように心がけています。時に冗談を言い合いながら、直接選手の声を聞くことができるのも、私の仕事の醍醐味です。

齊藤公二さんからご紹介いただきました、松本恵美子と申します。齊藤さんとは、公認スポーツ栄養士養成講習の同期です。活動の場は違うものの、共通の知人がいるなど、ご縁がありまして親しくさせて頂いております。

さて、スポーツ栄養と私 というお題目ですが、昔からスポーツを「観戦」することが好きだったものの、わたし自身が運動部であったわけでもなく(むしろ運動音痴)「スポーツ選手ってかっこいい」、肉とか沢山食べているのだろう。と漫然と思い浮かべていました。そんな私が高校の頃にシドニーオリンピックが開催され、女子マラソンに出場された高橋尚子選手が金メダルを取られ、後日新聞のコラムに「高橋選手はレース前に安倍川もちを食べた」というのを見て、「試合の日に餅を食べると金メダルがとれるのか!!」と衝撃を受けました(勿論それだけが勝因でないと思いますが、その時の印象は「餅」=「金メダル」でした)。それまで見ていた「スポーツ」の世界と、自分が興味のある「食事」が関連している事が初めてわかった時、さらに「スポーツ栄養」という世界があることを初めて知った時でもありました。

進学した女子栄養大学では、1年次に自分の食事を1週間写真に撮って分析する。という実習があります。当時は「なんて面倒な事だ」と感じましたが、現在選手へ食事調査をする際に、この料理はどのくらいのグラムか、どう分解すれば計算できるか。という目利きが備わったと思いますし、食品構成、色や味のバランス、作る手間がどうか、といった食事の基本を学ぶことができ、大変有意義な授業だったと感じています。

さて、スポーツ栄養に興味がわいた私にとって、4年次は石田裕美先生・亀井明子先生の研究室に入りました。厳しいことも多々ありましたが、スポーツ栄養や食事管理の第一線で活躍されている先生方の指導を直に受けられたことは私の財産です。また、幸運なことに卒業研究として実業団ハンドボールチームのサポートに携らせて頂きました。選手はどんな時も黙々と練習をこなし、また監督・コーチ・トレーナーも、選手それぞれにあわせたサポートを行っている姿を見ました。その年チームは数年ぶりに優勝をしたのですが、多くの人の力が合わさった結果勝利に結びつく、という所を目の当たりにし、栄養士としてスポーツ選手をサポートしていきたいという目標が明確になりました。苦楽を共にした研究室の同期は、公認スポーツ栄養士になり、スポーツチームのサポートに携わっている方が何人もいます。お互いに切磋琢磨していく間柄でありたいと思います。

給食会社に入社後、現在、縁あって社会人ラグビー部寮の給食管理・栄養管理を担当しています。

コーチ・トレーナーの方とよくお話しするのは、「体をつくる“素”は食事しかない、食事をしっかり食べさせたい」ということです。そこで管理栄養士の立場から、選手にとって体づくり・コンディション作りにつながる食事はどんなものか考え、献立作成を行い、調理、提供を行っています。実際は「食べてほしい料理」と「食べてもらえる料理」が必ずしも合致しないこともあり、たてた献立に選手の意見・チームの意見を取り入れ、さらに調理師の技術も重ねて、調整します。すると選手からは「美味しい」という言葉だけでなく「今日は疲れているけどこのメニューなら食べやすいです」や「今日はしっかりたんぱく質とれる料理で嬉しいです」などの声を頂くことができ、厨房スタッフ全員の励みになっています。また、ベテラン選手ほどご飯をしっかり食べる・野菜を残さない等、食事に気を付けている姿を目にします。その姿を若手選手に気づかせるように、個々の食事状況をみながら、喫食量や個人目標が履行できているか、その場で調整・指導に繋がられる事が、給食現場の管理栄養士の強みと感じています。今後も、選手が楽しみながら食事の大切さを感じてもらえるよう、サポートを続けていきます。