

ご所属 栄養コンシェル合同会社

お名前 さかいばら ちえ  
**堺原 千恵**

【会員登録 2011年】



～コメント～

午前中の数時間でアスリート弁当を作り、写真とレシピをFacebookに投稿しています。子どもたちが何を食べているのか、遠方のお母様方にお知らせできるのは楽しいですね。最初のころに比べて撮り方が上手くなりました。

松本恵美子さんから紹介を受けました堺原と申します。松本さんは、公認スポーツ栄養士養成講習の同期生です。昨年のスポーツ栄養学会で久しぶりに再会し、お互いの近況報告で盛り上がりましたね。

さて、「スポーツ栄養と私」の関わりはまだ浅く、きっかけは8年前に参加した生涯学習研修会で、鈴木志保子先生のお話を聞いたことでした。それまで「スポーツ栄養」という言葉さえ知りませんでした。ショットガンのようなトークとその内容に驚嘆したことを思い出します。当時は保健センターに在籍し、地域の糖尿病予防対策に没頭していました。食品の栄養素や成分だけで考えるのではなく、食べた料理を体で代謝し栄養状態を見ながら食事を調整することが重要だと考えていた私にとって、スポーツ栄養マネジメントの手法はベストマッチでした。食事で身体を整えるという目的は同じでも、糖尿病患者とアスリートでは糖質や血糖管理に対するアプローチが全く違うことに興味津々で、学んだことを糖尿病と結びつけて考えることが非常に面白い作業でした。私のスポーツ栄養の入口は「糖尿病」ということになるでしょうか。

それからは、公認スポーツ栄養士を目指してスポーツの現場にも関わっていくのですが、食事の重要性は理解しているものの、実体験のない私には今一つ自信が持てません。学習しても単なる知識でしかなかったように思います。

知人から、高校陸上部に所属する息子の食事を見てほしいと頼まれたのは、そんなときでした。経験を積むチャンスと思い、試行錯誤しながらも早速その日からサポートを開始しました。それから約2週間が過ぎて彼からメッセージが届き、「トレーニングの終盤にも疲労感がなく、バテずに最後までついていけるようになった。これまで部活はしんどいと思えなかったけど、今は走ることが楽しい。」と。恥ずかしながら、ホントに食事が変わるんだ！しかもこんな短期間に！と、驚いた瞬間でした。栄養士冥利に尽きると思いました。糖尿病の患者さんが、血糖値が下がった時よりもずっとドキドキしました。彼は、大学生になった今も陸上を続けているそうです。そしてこの経験は、今も私の原動力となっています。

現在、私は起業して会社の代表となり、糖尿病療養指導とアスリートのサポートを中心に活動しています。

公認スポーツ栄養士のインターンシップでお世話になった高校のレスリング部では、監督が引き続きサポートを依頼してくださいました。地方ではスポーツ栄養の認知度はあまり高くないと感じていたので、

食事に対して関心を持って下さったことが何より嬉しいです。レスリングの選手たちは、試合に合わせて毎月のように減量と増量を繰り返すため、自己管理が難しいところですが、試合後のリングに背を向けて涙をこらえている姿を見ると、しっかりやらなくてはと身が引き締まる思いです。

また、昨年からは高校生アスリートを対象に、学校へお弁当を届けています。これまではセミナーで選手や保護者に言葉で伝えるばかりでしたが、「百聞は一見に如かず」と思い立ち、実際に食べてみて自分で考えるようになってもらうことを目標としています。勤務していた頃には考えられないことですが、自分のやりたいことが自由にできるのが自営業のいいところです。栄養フルコース型のガッツリ弁当は、調理スタッフが自分の子供を思いながら、美味しそう！に見えるように(笑)彩りや盛付を工夫してくれるお蔭で、ほぼ完食してくれています。

中には、しっかり食べる習慣がついて食事量が増え故障しなくなったという選手、偏食が減った選手もいます。SNS に上げた写真を見て、レシピや食事内容について問い合わせをいただくことも増えました。

身体を作りコンディションを整えるには何をどう食べればいいのか、誰に聞けばいいのか、一つのお弁当がきっかけになって、食事やスポーツ栄養士に関心を持つ人が増えれば嬉しいです。

そして、今秋開催される「えひめ国体」に向けて懸命に頑張っているレスリング選手たちの活躍を楽しみに、今後もサポートを続けていきたいと思っています。