

ご所属 (株)くまもと健康支援研究所

おぐり みさこ

お名前 **小栗 美沙子**

【会員登録 2012年】



～コメント～

企業様でのセミナーの写真です。
スポーツ栄養から生活習慣病予防・熱
中症予防等様々です。食事と運動と、
実践を踏まえながらお話してます！

八幡浜市役所の井上美詠さんから紹介を受けました
小栗美沙子と申します。井上さんは私の公認スポーツ
栄養士講習の同期にあたります。愛媛県と熊本県と
遠い地ではありますが、定期的に活躍されている話を楽しみに連絡を取り合っております。

私は現在、主に特定保健指導や糖尿病重症化予防、健康セミナーなど地域住民の方々や企業にお
勤めの方などに対する保健指導事業、また高齢者に対する介護予防事業、運動施設に来館される
の方々への指導など、幅広い年齢の方に対する予防分野の仕事を行っております。日頃関わる方の中
でも体力維持や病気を予防するために運動されている方から、現役でスポーツ活動をされている方な
ど様々です。血液検査や病態をもとに話をすることが多いため、その方の運動に対する目的と身体
の状況を踏まえて、食事面のアドバイスをおこないますが、保健指導の観点だけでなくスポーツ栄養士と
して得た知識も活かしながら話をしています。最近では一般の方も知識豊富で細かく食事管理されてい
る方も多くなってきたと感じます。

さて私がスポーツ栄養士を目指すきっかけとなったのは、高校3年生の頃です。元々料理や栄養学
に興味があり、ぼんやりと管理栄養士を目指そうかなと思っていた頃、ある野球チームを支える栄養士
の方の存在を知りました。私自身も高校時代はバスケットボール部に所属しておりましたが、食事につ
いては母親が作ってくれるものを食べ、部活の後には好きなものを買って食べたり…栄養学について関
心はあるものの、スポーツと結びつけることなどなかった私にとって、スポーツの競技力を高めるため
に栄養士がサポートできるんだ！と感銘を受けたことを覚えています。そこから運動をする上で必要な食
事の摂り方についてもっと専門的に学びたい、管理栄養士になって食事の面からスポーツ選手を支え
ていきたいと思い、スポーツ栄養士を目指し始めました。

大学では運動生理学のゼミに所属し、社会人ランニングチームのマネージャーとして携わらせて頂
いたことは、思い返しても非常に良い経験だったと感じます。コーチとともに毎回の練習に関わりながら、
チーム1人1人の方をサポートする現場の様子を知り、大会に同行して試合当日のサポートをしたり。
大学生であり知識も十分ではないですが快く受け入れてくれるコーチやチームの皆様を支えられ、定
期的に講話を行ったり、食事に関する様々な質問を受けることもあり、その度に私自身も勉強しながら
取り組む日々でした。

チームのサポートとしては現在までに高校生男子のサッカーや野球、バスケットボールチームをサポートさせて頂きました。高校生男子となると想像以上の食事量で、計算上では十分なエネルギーを補っているようでもなかなか体重が増えない・・・という子もおり毎回悩みながら取り組んでいるところで、1日を通した身体活動量や生活リズムと合わせてアドバイスしていますが、もともと仕事の保健指導では減量を目標とすることが多い私にとって、体重・筋力を増やすことの難しさを痛感しています。そんな中でも、サポートをすることで関心の低かった男の子も、食事の記録が細かく書くようになってきたり、食事や弁当を見せて「今日の弁当は何点？」と聞いてきたりと意識が変わっていくことや、実際に身体や体調に変化が出てきたときはサポート続けてきて良かったなと思います。

昨年の熊本地震から早1年半。昨年はスポーツをできる環境も整わないチームや、練習や試合に十分専念することができなかったチームも多いですが、少しずつ復興してきました。私自身まだまだ経験も浅く活動的に取り組めていないこともありますが、スポーツは見る方にとっても元気を与えるものです！少しでも熊本が盛り上がるようにスポーツ栄養士として携わっていきたいと思います。