

おじま りえ

お名前 **小島 理恵**

【会員登録 2013 年】

ご所属 株式会社
タニタヘルスリンク

サッカージュニア選手へのオンラインセミナーの様子

恩師の教えとスポーツ栄養

三城 円さんから紹介を受けました小島理恵と申します。三城さんは私が密かに尊敬する方であり、ご飯友達にあたります。三城さんとの出会いのきっかけは、同じ職場で働いていた管理栄養士の友人に招かれた食事会でした。パーソナル管理栄養士として、自らの道を切り拓いてご活躍されている三城さんを尊敬しています。

◆これまでのキャリアについて

「W 杯で管理栄養士がキャロットケーキを作ってくれた」というエピソードが書かれた本を読んだ瞬間、当時高校生だった私は進路を決めました。昭和女子大学を卒業後に早稲田大学大学院へ進学、スポーツ栄養学のパイオニアである恩師の下で貴重な時間を過ごしました。

その後、就職した給食委託会社では、研究所の社員食堂や、福島県のサッカージュニアアスリートの寮での住み込み業務を経験しました。その際、東日本大震災の二次災害により左腕を骨折。寮は原発避難区域内であったため、自宅のある関東へ避難しました。計画停電の中、骨移植とボルトを2本入れる手術を行い、しばらく管理栄養士業務から離れていました。心身共に少しずつ回復し復帰を果たした数年後、福島から静岡へ移転したサッカージュニアアスリートの寮にて再び仕事をさせていただく機会を頂きました。震災当時中学1年生だった選手達が高校を卒業するタイミングで、無事に見送ることができました。

2016年、日本スポーツ振興センター・ハイパフォーマンス事業のリオデジャネイロ・パラリンピック栄養サポートでは、国内外の遠征や合宿に帯同し、主に“ウィルチェアーラグビー(車いすラグビー)”と“ボッチャ”を担当しました。トレーナー、スポーツアナリスト、心理スタッフ、管理栄養士がひとつのチームとなり選手をサポートするという貴重な経験を積み、「アスリートファーストではなく、アスリートレスペクト」のあり方を学びました。

◆現在の仕事について

日本スポーツ振興センターでの任期を終えた 2018 年、健康支援サービスを展開するタニタヘルスリンクでの仕事をスタートしました。

「トップアスリートの栄養サポートも良いが、スポーツとは本来、国民全体の健康・維持増進のために推奨されるものであるから、国民全体のために従事できるような人材が望まれている。スポーツ栄養をしたいという学生は多いが、そればかりに目が向いているようでは残念だ。」とおっしゃっていた恩師の言葉を思い出します。学生時代の私はまさしく、アスリートのサポートをしたいということにしか、考えが及んでいませんでした。今では、アスリートのサポートのみでなく、そこで得られた知見をより多くの人に還元すべきだ、という意味であると理解しています。

その言葉に導かれるように、現在従事している仕事では 10 代～90 代まで、幅広い年代の方々と関わらせていただく機会があります。自治体や企業様向けの健康セミナーや栄養カウンセリング、体組成測定&簡易カウンセリング、プロサッカー選手の個別栄養相談やクラブハウスの献立作成、アカデミー生を対象としたセミナーなど、その業務内容は多岐に渡ります。

「日本をもっと健康に！」というタニタヘルスリンクのスローガンのもと、自身と家族の健康維持・増進はもちろんのこと、一人でも多くの方の食生活に寄り添えるよう、悩みながらも邁進する日々を過ごしています。

◆管理栄養士として大切にしていること

今も心に残っている恩師の言葉をご紹介します。

「ダイエットの本来の意味は、やせることではなく食事法のことであり、それは一生続けられるものでなければ意味がない」

様々なダイエット法が出ては消え、消えては出てくる情報過多の時代の現代人において、食の情報に振り回されてしまうことがあります。食事法は、その人がどうありたいか、という生き方にも深く関わっている部分であるからこそ、食べ方を否定するのではなく、リスペクトの気持ちが伝わる接し方ができるようにしたいと思っています。