

ながはし あゆみ

お名前 **長橋 あゆみ**

【会員登録 2014年】



ご所属

メリックス株式会社

マウンテンバイク選手向け栄養講習会の一コマです。トップ選手にもご参加頂き、モデルケースを伝えながら、参加者の気づきの場となり、何か1つでもやってみようと思って頂けるような栄養指導を心掛けています。

アスリートの「おいしいしあわせ」を求めて

今井菜美さんから紹介を受けました長橋あゆみと申します。今井菜美さんは大学時代の同級生です。友人たちと共に食育サークルを立ち上げ、少年サッカークラブでの食育活動などを経験しました。現在でも定期的に仕事の相談や当時の思い出話などに花を咲かせ、毎回良い刺激を受けています。

<スポーツ栄養との出会い>

私がスポーツ栄養士を目指したのは、中学1年生で鉄欠乏性貧血になったことがきっかけです。当時陸上競技部に所属して記録が伸び悩み、偏食や欠食が原因で、鉄欠乏性貧血になってしまいました。母の協力を得て貧血予防のおかずを作ってもらい、食べる物を気にするようになりました。その際に私と同じような状況に陥る人が増えないように、アスリートをサポートしたいと思いました。

女子栄養大学へ進学し、将来の専門分野を決めるのに悩みました。そのような中で学生時代の2つの経験が「給食」の道へ進む決定打となりました。1つは、アスリートへの食事提供をする実習で、私の考案料理を選んでもらえなかった苦い経験です。2つめは、卒業生からアスリートへの食事提供に携わった貴重なお話を伺えた点です。どのような状況下においても、アスリートに「おいしい」や「明日も頑張ろう」と思って頂けるように、リカバリーやリフレッシュのできる食事づくりと場の提供を追求しなければと考えていました。

<これまでのキャリアと現在の仕事について>

卒業後に受託給食会社に就職しました。世代やライフスタイルの異なるお客様ニーズにあった食事提供に向き合うため、当初は日々の業務をこなすのに必死でした。

そのような中でも社内スポーツ栄養部会に所属し、公認スポーツ栄養士の先輩方との勉強会や栄養サポート見学、一部栄養サポートに携わらせて頂き、とても貴重な経験をさせて頂きました。幸運

にも様々な方々のおかげで、実際の業務でアスリートへの食事提供に関われるようになりました。体重管理やリハビリなどの目的に応じた食事提供においても、アスリートやスタッフからの「新しい料理が食べられて嬉しい」「食事が毎日の唯一の楽しみだから、美味しいものが食べたい」という声が、日々の仕事をする上での励みになっていました。そのために、食事提供時は、さまざまな競技者の喫食状況確認や新メニューの提案、食品成分表改訂に伴う提供メニューの栄養成分値の見直しなどを行っていました。これらの経験が、当時食事提供業務と並行して行っていたアスリートサポートへの糧となっていました。特にジュニア選手の保護者から、具体的な目的に応じた食品選択・レシピ提案のご依頼が多く寄せられています。

そのような中、昨年さらなるステップアップを図るために別の業界へ転職しましたが、スポーツ栄養士の専門性を考え直し、再び給食会社へ転職することになりました。

現在は、トップアスリート寮食の献立作成やトレーニング後補食の提供や試合食ケータリング、栄養サポートの他、衛生巡回や営業提案資料作成の補助など今までに経験したことのない業務にも関わっています。前職の経験を活かしながら、一流の料理人や上司のアドバイス、後輩のアイデアを活かしたより質の高い食事提供を追究しています。

<マウンテンバイク選手サポートで得たこと>

公認スポーツ指導者共通科目で出会ったマウンテンバイク・クロスカントリーエリミネーター選手の栄養サポートを行っています。エビデンスが少ない中でガイドラインなどを応用し、選手とのコミュニケーションを図りながら、手探りで日々のコンディション管理に努めています。また栄養講習会では目的に応じ、実践できる内容を丁寧に指導しています。参加された方々が取り組んで下さったことや、試合で良い結果が出たことを報告して下さり、最近では SNS を通じて発信して下さることがとても嬉しく、それと同時に伝える側の責任を強く感じています。

また今までの栄養サポートでは経験がなかった、アウトドアグッズを活用したレシピ提案や加熱式弁当箱を用いた補食提供なども行っています。これからもこの競技をより深く知り、さまざまな選手とのやり取りの中で生まれた課題から様々なヒントを得て、取り組み続けることを大切にしていきたいと思えます。

<おわりに>

アスリートへの「おいしいしあわせ」の追求は対象者やニーズが変われば、正解は1つではありません。また、毎回の食事がアスリートの勝つためのエネルギーになるからこそ食べて身になる食事を追求し続けなければならないと強く思います。まだまだ知識や経験も不足していますが、先輩たちが丁寧に指導して下さってきたように、私も後輩たちへしっかりとアスリートの食環境整備について伝えられるようになりたいと日々感じています。そして、アスリートのために努力されている関係者の皆様やスタッフとの連携をとりながら、日々精進していきたいと思えます。ご多用にも関わらず、最後まで御覧いただきありがとうございました。