

ひゅうが くにこ

お名前 日向 訓子

【会員登録 2008年】

ご所属

フリーランス



サッカーの試合の後、息子2人との写真です。最近、次男もサッカーを始めました。

次男は、サッカーのルールも理解できていないレベルですが、大きな声を出して全力で身体を動かしても楽しんでます！

子育て奮闘中の私とスポーツ栄養

後藤優子さんから紹介を受けました日向訓子と申します。後藤さんは私の元同僚に当たり、東京と静岡という距離もあり、コロナ禍で会う機会は少ないですが、アスレチックトレーナーの資格もお持ちの後藤さんは、他の栄養士の方とは違った強みを持ち、多面的に選手をサポートされています。いつも活動的な後藤さんに刺激をもらっています

私は、小学校3年生と年長の2人の息子の母です。あり余る体力でじっとしておらず、日々体力勝負です。以前より、落ち着きましたが、家庭、保育園、仕事と小さい頃は毎日どのように過ごしていたかは、ほぼ記憶がないくらいの日々を送っていました。家族、両親、同僚、色々な方に助けて頂き今がありとても感謝しています。

今、長男は、サッカー少年団に所属しています。朝から晩までサッカーのことばかりで家の中でもボールを蹴っているほどです。そんな長男は、小学3年生でこんなに食べるのだと親もビックリするくらいで食欲旺盛です。とにかく体からは想像できない位の量を食べます。朝ごはんは、おにぎり・トースト・目玉焼き・味噌汁を食べます。(こんなに食べていても活動量が多いためか太ってはいません。)それでも1時間目が終わる頃にはお腹が空くようです。先生の話の聞いているのかな？と心配なところでもあります。

常にお腹が空いている長男は「何か食べるものない？」が口癖です。間食と言えば、「おにぎり！」です。ここで栄養士の血が騒ぎます。自立できるようにとの願いも込めて、息子におにぎりの作り方を教えました。すると、料理に興味をもちはじめ、次に「おかずを作りたい！」と言いました。「このタイミングだ！」と思い、卵焼きの作り方も教え、今ではおにぎり、卵焼きを一人で作れるようになりました。

現在、私はジュビロ磐田をはじめ、社会人のサッカー選手のサポートをしています。サポートを行ってきた選手の中には食に興味がない選手もいます。もっとパフォーマンスを上げて活躍したい！何が足りないのか振り返ったタイミングで、食事を勉強し始める選手が少なくありません。それまでスーパーにほとんど行かなかった選手がスーパーに行き、オムライスができるようになりました。また、ゆで卵が得意料理だった選手が野菜の煮物を作れるようになり、試合前にはパスタを作り、自分のコンディションに合わせて食事の量と内容を調整し、試合に出場するまでに成長した選手もいました。

最近、親御さんが何でも用意し熱心なご家庭も多いと感じます。いつも親が用意していた補食が売っていないと他の食品で応用できず何軒もコンビニをハシゴする選手がいました。真面目ではありますが、ハッと気づかされました。これがきっかけで、私の栄養サポートのゴールは、私がサポートにつかなくても「自分で食事が選択でき、調整できるようになる選手」にすることと明確になりました。

選手への栄養サポートを開始すると、最初は毎日選手とメールのやり取りをして、習慣化させるために接触する機会を多くし、選手の食生活に変化が出るまでアドバイスを続けます。改善された食生活が習慣化してきたら自分で考えられるように少し見守ります。このタイミングは選手によって違いますし、放し過ぎると最初に戻ってしまう選手もいるので難しい点です。「見守る」ことは子育てでも食事サポートも共通している点が多いと感じますし、一番難しい点です。何もかも与えるのではなく考える「きっかけ」を作る。それができる栄養士でありたいです。

現役を引退してから栄養について知った選手の言葉で、「あの頃、栄養の話を知りたかったな」という言葉があります。自分で必要な栄養を考えて、準備ができる選手はまだまだ少ないです。食事が選択できる「自立した選手」を目指しこれからもサポートしていきます。