

## 開業ママさん公認スポーツ栄養士の仕事

FRC代表 馬淵恵

### 1、スポーツ栄養との出会い

20代後半で結婚し二人の子供に恵まれ、育児を優先させながらフリー管理栄養士として仕事をしていました。長男が小学1年生となり、サッカーのクラブチームに入団したことがスポーツ栄養との出会いです。平日夕方18時からの練習の前後には何を食べてよいか？夕食は練習前がいいの？後がいいの？そんな疑問から始まったスポーツ栄養です。子育てしながら、研修会に参加し、地元でスポーツ少年団の栄養講義やスポーツ指導者講習会の講師などをさせて頂いておりました。3年前からチーム栄養サポートをスタートさせ、昨年公認スポーツ栄養士を取得。1年半の会社員としてスポーツ栄養に携わらせて頂き、今年4月FRCフレック-を立ち上げ「食を育てる」をコンセプトに現在チームの栄養サポートを軸に活動させて頂いております。子供のサッカーが私をスポーツ栄養と出会わせ、今後の仕事にしていこうと思わせてくれました。

### 2、仕事内容

#### (1) チームサポート

現在7チーム(ラグビーチーム)と栄養サポートの年間契約をしています。高校4校、大学3校、それぞれに契約内容が違います。主な業務は栄養講義、献立作成、昼食お弁当のコンサルタント、体重管理、補食調整、遠征先の献立調整、試合の栄養サポートなど。

#### (2) 大学非常勤講師

大学に通うハンドボール部、バレーボール部の選手に対しスポーツ栄養の講義をさせて頂いております。「栄養学概論」、「食事と栄養」の講義を担当。スポーツ栄養に絡めた講義内容です。

#### (3) 病院での栄養指導

内科クリニックで週1回、糖尿病、肥満、脂質異常症、高血圧の方々に1人30分の栄養指導をしています。スポーツ栄養士としてスタートする前からの仕事です。分野は違いますが血液検査の読み取り方、対象者とのコミュニケーションの取り方などスポーツ栄養現場に結び付くことも多い仕事先です。

#### (4) 講演、講義活動

行政機関からの生活習慣病や健康についての講演依頼、企業からのメタボ対策の食事に関する講演依頼、小学校、中学校、高校からの食育の栄養講演依頼、スポーツチームからの講演、講義依頼など様々な現場で「食べる」ことについての栄養講演、講義をさせて頂いております。

#### (5) 衛生管理商品・サプリメント販売

スポーツの現場は衛生管理が必須だと考えております。インフルエンザ、ノロウイルス対策の衛生管理商品を取り扱わせてさせて頂いております。チームの要望にすぐ応えられるようサプリメントも取扱い、栄養サポートから正しいサプリメントの使用方法をお伝えさせて頂いております。

### 3、今後の展開

スポーツ栄養士として活動を始め、まだ5年ですが、スポーツ栄養士として仕事を確立させて行くことに厳しさを感じています。しかし現場はスポーツ栄養士を求めています。どの様にチームに理解してもらい、必要とだけいただけるか、そして仕事としてのお金を頂くか？ボランティアではなのです。仕事として確立させる。これが今後の課題だと思っています。

今後FRCとしての展開はチームFRCとして活動できるフィールドを模索中です。スポーツ栄養の必要性をお伝えし続けていこうと思っております。そして仕事として確立する。それが今後のFRCの課題、自分自身の課題です。

馬淵 恵 EFC-フレック-代表

昭和46年秋田県にかほ市生まれ、共立女子大学家政学部管理栄養士専攻卒業、管理栄養士取得、明治乳業株式会社退職後結婚、スポーツクラブの管理栄養士、フリーの管理栄養士(行政・企業・病院での業務)を経て、公認スポーツ栄養士、FRC-フレック-代表。