

健康寿命を延ばすためのスポーツ栄養の役割

株式会社ソシオヘルス 高橋 直子

1. スポーツ栄養との出会い

高校生の時、バスケット部を引退後、みるみる体重が増加していく自分を目の当たりにして、どうにかしなければと、ご飯やイモ類をはじめ、とにかく食事を少なくし、見事に体重は落ちましたが、月経も半年なくなるという経験が、私に“食事＝栄養を上手にとる事”を学びたいと思わせるきっかけでした。大学卒業後は、企業に就職。予防医学的見地から、“病気になるように食事をバランスよく整える方法”をアドバイスするための食事分析や食事の改善案の提供を食堂や個人に向けて行っていました。結婚を機に退社後、スポーツクラブに就職し、運動前後の軽食(オリジナルスープ)やドリンクを提供していました。この時はまだ、食品成分表や生化学の教科書とにらめっこして、ビタミン A、C、B 群などをとる為には、どんな食品を使おうか…など、手探りのメニュー作りでした。子育て期間のブランク後、13年前より、市町村の臨時職員で栄養相談業務を開始しました。乳児からお年寄りまでいろいろな世代に向けての栄養指導業務に携わる機会を得ました。その後、千葉県スポーツ科学センターの体力測定時栄養相談員のお仕事をご紹介いただき、スポーツをしている方々への栄養指導業務に従事することになります。“食育”がもてはやされる時代となり“食事バランスガイド”が登場、栄養素なんて難しいことがわからない人でも簡単にバランスの良い食事をイメージ出来るこのガイドをさっそく使い栄養講義を行いました。しかし、目的をもって運動をする場合には、目標達成の為の専門的な知識の必要性を強く感じていました。その時、公認スポーツ栄養士取得の為の講習会があることを知り参加しました。講習会の座学で、スポーツを行うことは国民の健康維持増進の一端を担う重要な活動で、そのスポーツを有効にしてくために、正確な栄養補給の方法をスポーツ選手だけではなく、スポーツに従事する人々に知らせる事は重要であること。この活動もスポーツ栄養士の重要な役割だというお話を聞きました。これは、私が以前から思っていたことと一致していて、とても感銘を受け、勇気をもらいました。

2. 現在の活動

特定保健指導が 6 年前より始まり、予防医学的な栄養指導が健康維持増進に必要とされる時代となり、若き日の志が叶う仕事が始まったことに心躍りました。さっそく従事する機会を得て、特定保健指導担当管理栄養士の認定を取り、現在は、特定保健指導業務を委託される会社で、決められた時間の中で、対象者にとって有効な初回面接や継続支援を行うことが出来る媒体や、支援方法の作成を行っています。

特定保健指導では、内臓脂肪を適正量まで落とすことが、第一の目標となります。内臓脂肪を基準値内に戻すことで、アディポネクチンの正常な分泌を促し、動脈硬化の進行を抑えることが出来るのです。

“内臓脂肪を減らす”事は、アスリートにとって、パフォーマンスがベストになる体脂肪量に調整してく手法と基本的には変わりません。また、食事や運動を調整してその結果を見ていくためのセルフモニタリングの重要性も両者とも同じです。このように、特定保健指導でも、スポーツ栄養士としての知識を活用し、対象者に納得のいく保健指導を行っています。

月に数回、千葉県スポーツ科学センターでは、講義を行っています。ここでは、目のキラキラしたジュニアの選手が多く、うかつな発言は出来ません。子供たちはとても素直で、乾いたスポンジのようにこちらの提供した情報を受け取っていきます。常に正しい情報をわかりやすく伝えるよう心がけています。

このセンターで、熱心な先生がご指導されている高校の駅伝チームに出会うことが出来ました。このチームの栄養マネジメントも行っています。

3. 今後の展望

アスリートのパフォーマンス向上の為の栄養指導が出来るだけではなく、スポーツを行う様々な世代の方に、スポーツが健康維持増進につながる為の食事のとり方をアドバイスしていけるスポーツ栄養士を目指したいと思っています。

高橋直子 (株)ソシオヘルス 保健指導推進センター勤務

1965 年大阪生まれ。幼児期から高校まで千葉県在住。徳島大学医学部栄養学科卒業。大塚製薬徳島研究所入社。結婚を機に都内スポーツクラブ就職。子育てひと段落後、千葉県印旛村・印西市保健センター非常勤勤務。千葉県スポーツ科学センター体力測定時栄養相談員に従事。その後印西市任期付職員として特定保健指導の立ち上げ業務を行う。任期終了後、(株)ソシオヘルス入社。特定保健指導担当管理栄養士・公認スポーツ栄養士。