

給食サービス会社の管理栄養士の仕事

エームサービス株式会社 日本競輪学校 勝又 瞳(かつまた ひとみ)

1. スポーツ栄養との出会い

多くの現場で経験を積みたくて大学卒業後にエームサービス(株)に入社しました。1年目は特別養護老人ホームに配属。調理や盛り付け、配膳など、特定の方にお食事を提供する楽しさを知り、もっとたくさんの現場へ行きたいと上司にお願いをするような新人栄養士でした。半年ほど経った頃、新規事業所がオープンする予定があり、そこへの異動を検討しているとお話を頂き、翌年の平成14年に日本競輪学校事業所に配属となりました。それまでは、調理や食事の提供が中心でしたが、献立作成や栄養セミナー、個別の栄養相談など専門性を求められる業務が加わりました。特に体重管理は選手の成績に直結しているだけに、自分の業務の責任の重さを強く感じています。

2. 日本競輪学校とは

競輪は、9人の選手が競技用の自転車を使って、1周約400mのバンクと呼ばれるコースを5週(2000m)走りゴールを競う競技です。走行中に選手間の駆け引きがあり、早く走る(タイムが良い)だけでは勝てません。駆け引きをする際、時速50km以上のスピードで走りながら選手どうしが激しくぶつかり合うこともあるため、当たり負けをしない体作りと、最後の1周で力を出し切る瞬発力、持久力が求められます。日本競輪学校は日本で唯一の競輪選手養成学校です。在校期間は1年間。全寮制で自由に外出はできません。朝6時半の起床から夜22時の就寝までの間に、自由になる時間はわずか2~3時間程度。厳しいルールと管理のもと、生徒達は分刻みのスケジュールで学科、実技の訓練を受けています。私が配属となった当初は男子生徒のみでしたが、2012年から女子競輪が復活することになり、現在は男子生徒37名と、女子生徒35名が在籍しています。

3. 仕事内容

1) 食事提供(献立作成、栄養価計算、発注、衛生管理、在庫管理、調理、食材費計算など)

昨年までは男子生徒のみのため、食事摂取基準も1つ、献立も若い男性向けのもの1パターン作成すればよかったのですが、女子が入校し、当然のことながら食事摂取基準は2つになりました。男子も女子も同じ時間に同じ場所で食事をするので、2つの基準をクリアし、なおかつ煩雑なメニュー変更がない?嗜好の違う男女が好む、?サービスラインやホールが混雑しない この3つを満たす献立作成に毎日苦戦しています。

2) 栄養教育(栄養セミナー、個別相談、媒体作成など)

「栄養学」というテーマで年間男女別に、各6時間の講義時間を頂いていて、スポーツ栄養学の基礎や卒業後の自己管理についてお話をしています。今年は女子生徒向けに内容も見直し、より実践的なお話になるように心がけています。最近、間食(おやつ)を止められないという多くの女子生徒のために、間食に関する講義をしました。卒業後に役立つ情報を1つでも多く身につけてもらいたいと思っています。女子生徒が入校してから、増えた業務が個別相談です。女性同士ということで話しやすいのか、気が付くと1時間半も話していたということもありました。栄養の話に限らず、体調に関することや、卒業後の不安など、様々な話のできる貴重な時間です。夜間に残っている女性スタッフは私だけなので、教官にお知らせした方がよい内容は、速やかにご報告し、生徒と教官の橋渡し役もしています。

3) 体重測定

今までも体重測定は定期的に行っていましたが、測定機が2台しかないため、2週間に1回、食堂に集まり測る形式をとっていました。今年、女子の入校をきっかけとして、各部屋(4人部屋)に1台の体重計をクライアントに購入して頂き、毎日、起床後に測定するようスケジュールを組ませてもらいました。体重記録だけではなく、睡眠時間や体調、女子生徒の場合は月経に関する記録できるようにし、月末に記録表を「回収」→「コピー」→「保管」→「返却」という作業を毎月行っています。データを回収した際、気になる変化があれば食事の時に声をかけ、不安と疑いを残さないよう、一緒に解決策を練ります。今まで体重測定の習慣がなかった生徒も、これをきっかけに食事と身体の結びつきを実感でき、自分の身体の変化に対して敏感になったように思います。

4. やりがい

普段から生徒達には、「身体は食べたものの結果だよ」と言っています。食べたものが身体に現れるには時間がかかることも多いですが、生徒達は少なからず実感し、それを言葉で私に返してくれます。目標とする身体を作るために食事はどうしたらよいか、補食はどうしたらいいのかわかる、多くの生徒が疑問をぶつけてくれます。栄養のプロとして認めてもらい、頼ってもらえるのは本当に嬉しいことです。今後も生徒から頼ってもらえるよう、勉強と経験を重ねていきたいと思っています。

勝又 瞳(かつまた ひとみ) エームサービス株式会社 日本競輪学校 昭和53年生まれ 静岡県出身 管理栄養士、公認スポーツ栄養士 東京家政大学 家政学部 栄養学科 管理栄養士専攻卒業 平成13年 エームサービス株式会社 入社 2011/12/21