

保健所及び地域スポーツ栄養研究会で活動する管理栄養士の仕事

岩手県久慈保健所 古館伸郎

1. スポーツ栄養との出会い

私は高校時代から部活動でカヌー競技を始めました。日々の練習をするうえで、食事をしっかりと食べることで除脂肪体重も増え、パフォーマンスも向上していく過程を通じて食事とトレーニングによる体づくりの重要性を実感しました。その経験から高校卒業後は栄養学について深く学びたいと思い、地元の栄養士養成短期大学に進み、卒業後は臨床経験を経て保健所で公衆栄養の管理栄養士として勤務しています。スポーツ栄養の活動に興味はあるものの特に活動はできていなかった時に、青森県立保健大(前岩手県立大盛岡短大部)の吉岡美子先生が「いわてスポーツ栄養研究会」を発足させる際に声をかけていただき、メンバーになれたことで本格的にスポーツ栄養の活動を開始できました。

2. 活動内容

(1) 保健所での活動

都道府県型保健所管理栄養士の業務は、広域的・専門的な業務とされ、都道府県健康増進計画の推進及び評価、健康・栄養調査の実施、特定給食施設指導、食品業者への栄養表示指導、地域保健従事者への研修会の実施等が主な業務となっています。また、当保健所では独自に食育やスポーツ栄養についての出前講座も実施し、スポーツ栄養を通じた健康づくりの推進を望む学校等から年間 20 回程度講話や共同事業のご依頼をいただき、養護教諭から運動性無月経、部活動顧問の教諭から補食摂取タイミングについての相談を受けるなどスポーツ栄養士の専門性を活かした業務が実施できています。また、今回の東日本大震災では保健所管理栄養士として避難所及び仮設住宅への栄養相談等を行なっています。その際、水分補給の啓発や食事調査の実施などについて、スポーツ栄養士としての活動での経験を大いに活かすことができ、鈴木志保子会長の「スポーツ栄養はスポーツ選手だけではなく全ての栄養管理に通じる」という言葉を改めて実感することができました。

(2) いわてスポーツ栄養研究会での活動

当研究会は、有志の管理栄養士等 13 名で構成され、いわてスーパーキッズやチームへの栄養サポート、講演依頼の対応等を行なっています。また、定期的に連絡会を開催することでそれぞれの活動の情報共有を図っています。私が従事した会の活動は、社会人サッカークラブへの栄養サポート、スポーツイベントでの講話やアンケート分析です。同じ地域でスポーツ栄養に関わる仲間がともに活動できる貴重な会であり、今後も研究会の活動を通じて岩手のスポーツの競技力向上を支援していきたいと思っています。

(3) チームへの栄養サポート

現在、トレーナーからの個人的な依頼により高校、大学のサッカー部と高校カヌー部へ栄養サポートを実施しています。全てボランティアでの活動ではありますが、スポーツ栄養に携わりたいという以前からの思いを実現することができ、嬉しく思っています。また、高校カヌー部へのサポートは自分自身も現役のカヌー競技者であるため、各期のトレーニング状況に合わせた栄養管理等の指示も確に出すことができていると感じており、スポーツ栄養士自らがスポーツに取り組むことも大切な事だと感じています。食事調査の栄養計算や身体計測の評価は業務終了後に実施するため、夜中までかかる時もありますが、選手の筋肉量の増加やパフォーマンスの向上で感謝の言葉をかけられた時は、スポーツ栄養士冥利に尽きる思いです。チームからの依頼は健康運動指導士の講習会で知り合ったトレーナーから直接受け取り、スポーツ関係職種との繋がり的重要性も感じています。

3. 今後の展望

2016 年に実施される岩手国体は震災の影響から強化費も削減となり、ジュニア期からの栄養サポートによる基礎的な体づくりは特に重要となりました。そのため、いわてスポーツ栄養研究会での活動を通じて天皇杯入賞の目標を達成できるよう支援を続けたいです。また、自身も競技者であるカヌー競技へのサポートも継続し、いずれは日本カヌー連盟の強化スタッフとしてカヌー日本代表の栄養サポートに携わることができるレベルのスポーツ栄養士を目指し、努力を続けていきたいと思っています。

古館伸郎 岩手県久慈保健所 保健課

略歴: 昭和 55 年岩手県岩手郡滝沢村生まれ。盛岡大学短期大学部食物栄養科卒業後、大学病院等を経て岩手県入職。平成 21 年から現所属。現在、仙台大学大学院スポーツ科学研究科在学中。管理栄養士、健康運動指導士、公認スポーツ栄養士、公益社団法人日本カヌー連盟公認国内 A 級審判員。 2012/7/20