

よしたに かよ

お名前 吉谷 佳代

【会員登録 2006 年】

ご所属 兵庫県立大学大学院  
環境人間学研究科



サポートチームのホームゲームの時は、試合前にロッカールームで食べるおにぎりやサンドイッチ、サラダチキンなどの補食を作って持っていくと一瞬で無くなります。寒くなると豚汁が人気でおかわり続出です！

### 温かい食の提供とデータを可視化できるスポーツ栄養士を目指して

長野県の藤森陽子さんから紹介を受けました吉谷佳代と申します。藤森さんは私の公認スポーツ栄養士養成講座受講時の同期で、「ボクシング競技」をサポートする、という共通点から、減量や試合前の体重調整に至るまで栄養補給に関する様々な悩みや課題を共有し、一緒に解決してきたとても大切な仲間です。また、私の大好きな「長野」にお住まいなので、公私にわたり、交友関係を持たせていただいております。

#### ◆スポーツ栄養士を目指すきっかけと活動の原点

幼いころから「動くこと」と「食べること」が大好きで、小中高校生は陸上中長距離の選手でしたが、成長期を境に貧血や喘息によるコンディション不良に苦しめられ競技スポーツを諦めました。大好きな「食」を通して私のように苦しむ選手を一人でも減らしたいという思いから、スポーツ現場で働く管理栄養士を目指し大学へと進学しました。しかしながら、当時は「スポーツ栄養学」も発展途上であったため、大学のカリキュラムがなく、十分な知識やスキルもないまま、食品メーカーに就職し、スポーツサプリメントの研究開発の仕事に携わりました。業務の一環として、スポーツ選手をサポートを依頼されることもありましたが、「やることが分からない…」全てが手探り状態の中で、過ごしていました。そんな時、日本スポーツ栄養研究会(現・日本スポーツ栄養学会の前身)の立ち上げを目にして、薫にも継る思いで参加しました。研究会では、スポーツ栄養学を一から学び、サポートのヒントやノウハウを習得することができ、さらには2010年公認スポーツ栄養士の取得に至りました。その後、出産を機にフリーランスに転向し、現在はスポーツ栄養士として活動しています。多様な知識とスキル、人脈が得られ、今の仕事ができているのも本学会のお蔭であると感じています。

#### ◆現在の仕事と心掛けていること

現在の仕事の8割以上は、プロチームや実業団チーム、学生スポーツ等を対象とした「栄養サポート」業務です。チームによってサポート内容は異なりますが、選手一人一人をしっかりと管理するためには、沢山のチームは請け負えずサポートする範囲も限られてしまいます。オンライン指導の普及によりサポートの効率は上がりましたが、やはり栄養指導などのコミュニケーションをとるためには対面が一番！と感じており、なるべく定期的に現場へ出向き、選手と会話をするように心がけています。そしてもう一つは、選手を支える方々のサポートの重要性も感じています。保護者や家族の方は、選手以上にコンディションのことを考え食事提供をされています。そのために日々の悩みや課題を沢山抱えていることも少なくありません。その方々をサポートすることは、選手のコンディション管理の一つであると思います。これからも、普段張り詰めた緊張感で過ごす選手がホッと安らぐ食事の場を作り出せるような活動を行っていきたいです。

#### ◆スポーツ現場のデータを可視化するために

現在、私は兵庫県立大学大学院博士後期課程に通っています。フリーランスとして栄養サポートを始めて10年目となり、スポーツ現場のデータはかなり蓄積されてきました。今まで肌感覚や経験だけで行ってきたサポートでしたが、エビデンスに基づいたより良い取り組みができるように、今一度、しっかりと見つめ直す時期に来たのではないかと考え、大学院受験を決めました。そして、大学院では、年齢も職業も異なる仲間から「栄養学研究」という共通点を通して、常に刺激をもらいながら勉強しています。大学院での研究は、今までの栄養サポートで感じてきた課題が解決できるような、栄養教育と食環境整備をスポーツ選手の食事の場において導入すること、そして、それらの効果を明らかにすることを目標にしています。今まで、選手と関わるうえで「なぜ？」と思っていたことを可視化して、スポーツ現場に役立つエビデンスを作っていきたいと思います。