

スポーツ栄養が拓く未来



神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 教授
一般社団法人日本スポーツ栄養協会 理事長

鈴木 志保子

スポーツ栄養のバイオニアとして、各種競技の日本代表チームをはじめ多数のスポーツ現場で栄養指導を行ってきた鈴木志保子氏。公認スポーツ栄養士資格制度の創設や一般社団法人日本スポーツ栄養協会の発足など、精力的にスポーツ栄養の普及に取り組む上でのお考え、さらに今後の目標についてお話しいただきました。

スポーツ栄養の道を志した理由

私がスポーツ栄養の道に進もうと考えたのは、高校生のときです。テレビで陸上の世界大会を見ていて、カール・ルイス*1がドクターとトレーナーと栄養士を帯同していることを知り、もともとスポーツが好きだったこともあり「運動選手に栄養士？」と興味をもちました。当時は「スポーツ栄養」という言葉も一般的ではありませんでしたが、高校の先生に管理栄養士という資格を教えてもらい、大学で栄養学を専攻しました。しかし、私はアトピー性皮膚炎で手が荒れがちだったため厨房業務に向かず、卒業後に管理栄養士として勤めることができませんでした。そこで一般企業に就職したのですが、スポーツ栄養への思いを捨てきれず、仕事を辞め大学院に進学しました。

大学院生(修士)のときに、京都産業大学(京産大)の陸上競技部で栄養サポートに携わるチャンスを得ました。ところが、一生懸命カロリー計算をして食事をつくっても、思い通りの結果が出ません。アスリートの役に立てない状況に、身体や運動について学ぶ必要性を痛感し、大学院博士課程の医学研究科で学び、博士(医学)を取得しました。この間も京産大陸上部のサポートは続けました。アスリートとともに課題を克服し、勝利の喜びを教えていただいたこの時の経験は、スポーツ栄養を目指す上での原動力となりました。

アスリートのパフォーマンス向上のために

「スポーツ栄養」は「スポーツ・運動などにより身体活動量が多い人のための栄養学」と定義されるのが

一般的です。このため、スポーツ栄養士というと、よく「アスリートの食事の献立を考えるんですか?」と言われますが、スポーツ栄養士の仕事は、栄養や食事を核にした総合的なマネジメント業です。「アスリートがよりパフォーマンスを高める」という目的のために、何をいつどう食べるか、サプリメントのとり方、睡眠のとり方など、あらゆる面から考えます。例えば13時から練習を始める場合、昼食を12時に摂ると食後1時間しかないので、昼食を10時半や11時に早める。それに伴い朝食をどうするかも考えます。また、トレーニングの質や量、タイミング等を変更する提言をすることもあります。コーチが組み立てた練習内容が前提となるため、その内容を読み込む際には、個人や団体それぞれの競技種目ごとの特徴を知ることはもちろん、スポーツ指導者がもつ知識を備える必要があります*2。

こうしたスポーツ現場における栄養管理・栄養サポートは、スポーツ栄養マネジメント(図1)に従って進められます。スポーツ栄養マネジメントの基礎となるのはエビデンスです。まずは論文などを読みエビデンスを蓄積し、その上で選手一人ひとりにエビデンスをアレンジして最も適したマネジメントを計画します。エビデンスに基づいたスポーツ栄養を導入すると、アスリートのパフォーマンスは必ず上がります。結果が出ると、アスリート側も協力的になって、身体や食事の状況なども詳細に答えるようになります。そしてその結果がまたアスリートにフィードバックされる、という好循環が生まれるのです。

今後は、身体に障がいのあるアスリートのサポートを充実させていきたいと考えています。私は4年前から、障がいのある方のサポートを始めました。その際

*1 アメリカ出身の元陸上選手。100m走、走り幅跳び、4×100mリレーなどで活躍し、陸上男子のスターとして名を馳せた。

*2 公認スポーツ栄養士は、日本スポーツ協会の共通試験に合格している。

に、脊髄損傷などで排泄コントロールが難しいために試合や練習前に食べない人が多いと知り、スポーツ栄養の観点から調整したところ、パフォーマンスも向上しました。障がいは一入ひとり異なるため、求められるサポートも多岐にわたりますが、その成果はアスリート以外の人にも活かせるでしょう。より多くの人々のQOLの向上に、スポーツ栄養ができることはまだまだあると思っています。

スポーツ栄養がこれから目指すもの

スポーツ栄養が広く認知されるようになったのは、2008年頃からです。私がサポートしていた全日本女子ソフトボール代表チームの実績により、栄養管理の必要性が認められるようになりました。こうした世の中のニーズの高まりもあり、2008年に公認スポーツ栄養士の資格制度がスタートしました。公認スポーツ栄養士は、管理栄養士の特定分野の専門性を高めた認定資格「特定分野管理栄養士」の一つで、現在は約400名が登録しています。スポーツや健康増進の現場で栄養管理ができる人材を育てることが目的なので、資格取得には講義や筆記試験だけでなく、インターンシップ*3を評価するためのプレゼンなども必要です。

私は、スポーツ栄養のさらなる普及推進と活用領域を広げることを目的に、2018年に一般社団法人日本スポーツ栄養協会を設立しました。人材育成をはじめ、公認スポーツ栄養士・管理栄養士と企業・団体とのマッチングや、企業とのコラボレーションによる商品開発などを視野に入れ、活動を行っています。将来的には、運動におけるパーソナルトレーナーのように、栄養面で一人ひとりをサポートできるパーソナル管理栄養士やパーソナルスポーツ栄養士の育成ができたかと考えています。

私は協会を立ち上げる際に、自身のスポーツ栄養の定義を「今を健康に思い通りに生きる人のための栄養学」に改めました。一般に「栄養学」というと、疾病を抱えた方の栄養指導というイメージをもたれる方が多いかもしれませんが、「スポーツ栄養」というキーワードを使うことで、栄養学を積極的かつ前向きにとらえていただければと考えています。これからは、個人一人ひとりに対して具体的かつ現実的な栄養指

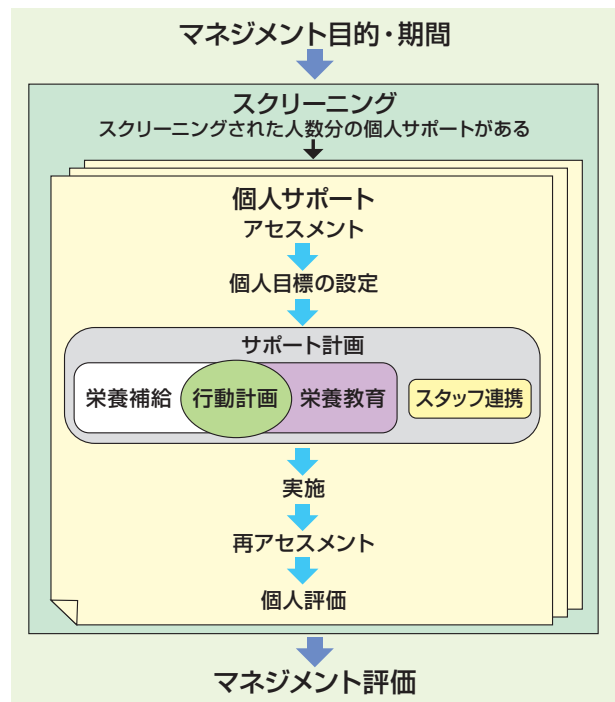


図1 スポーツ栄養マネジメントの流れ

出典:日本スポーツ栄養学会監修:エッセンシャルスポーツ栄養学,市村出版, p18, 2020

導を行うことで効果を体感していただき、その結果、より一層取り組みたくなる、そんな指導が必要になると考えています。

「スポーツ栄養」を、今よりもよりよく生きるために「栄養で、パフォーマンスを、マネジメントする」と考えると、アスリートだけでなく、お子さんから高齢者まで幅広い層に活用することができます。お子さんなら受験の時期を万全のコンディションで迎えるために、働いている方なら説得力のあるプレゼンをするために、何をどのタイミングで食べればよいか。減量したい場合も、自己流のダイエットではなく、健康的に減量してきれいになる。そうしたさまざまなシーンに寄り添えるのが「スポーツ栄養」なのです。管理栄養士の方には、栄養指導や特定保健指導の際に、ぜひ栄養学は疾病の改善だけのものではないことを伝えていただければと思います。

鈴木 志保子 Suzuki Shihoko

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科 教授
一般社団法人日本スポーツ栄養協会 理事長

東京都出身。神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。実践女子大学卒業後、同大学院修了。国立健康・栄養研究所研修生を経て東海大学大学院医学研究科を修了し、博士(医学)を取得。平成12年より国立鹿屋体育大学助教授を経て、平成15年から神奈川県立保健福祉大学栄養学科准教授、平成21(2009)年4月より現職。マツダ株式会社陸上競技部、車いすバスケットボール日本代表チームなど多数のスポーツ現場で栄養サポートや指導を行う。

*3 仕事の経験を積むために、企業や組織などで一定期間働くこと。公認スポーツ栄養士は、実業団や学校などのスポーツの現場で、スポーツ栄養マネジメントに沿った栄養サポートを実施する。