

# 選手自身が自己管理していけるよう 生活背景に考慮した提案をしていきたい

営業職に加え、アスリートへの栄養サポートに携わる川瀬さんは、担当する選手に対し週に1回、食事のチェックを行っている。普段は選手自身が食事コントロールをしなければならぬため、選手それぞれの生活背景を考慮したうえで自己管理につながるサポートがしたいと川瀬さんは話す。



座右の銘を書いてもらいました

## 「食事のおかげ」という言葉が何よりの喜び

中・高校生時代、長距離競技をしていた私は、食事の改善によりそれまで悩まされていた貧血が解消された経験があります。その出来事が胸に残り、大好きなスポーツと食事にかかわれる職業として、管理栄養士になることを決めました。

大学卒業後はスポーツジムに管理栄養士として入社し、ジムの会員を対象とした栄養相談や小・中学校で部活動に励む子どもたちへの栄養サポートに取り組みました。並行して公認スポーツ栄養士の資格も取得し、そのきっかけにより競技レベルの高い選手の栄養サポートにかかわりたいと考え、株式会社リエイに入社しました。

当社は介護サービス事業のほか、ライフサービス事業として社員寮や企業、学校内の食堂などの

株式会社リエイ 本社営業部  
 ライフサービス1課 主任 / 管理栄養士  
 かわせ ゆうな  
**川瀬 優生奈**さん

管理・運営を行っています。そのなかで実業団のアスリート寮や有名大学の学生寮の管理・運営を受託しています。そのため、普段は営業としてお客様のニーズに合った当社のサービスをご案内する傍ら、選手たちへの栄養サポートに携わっています。

実業団の選手に対する栄養指導では、個別の指導に加え合宿に帯同したり栄養セミナーを実施。また、アプリを活用しながら週に1回食事のチェックを行っています。平日の月々金曜日の朝晩は寮食があるため、選手による自己管理が重要なのは昼食と日曜日の食事です。また、寮生でない選手は毎日の食事をどう管理していくのかも重要になりますね。トレーニングに励み、試合に臨めるのは日々の食事が土台にあってこそです。選手自身の自己管理能力を高めることをめざしています。

ある選手は栄養サポートをきっかけに、小さな包丁とまな板を購入し、生の果物をカットして、寮生活の日曜の食事から組み入れるようになりました。このような食事に対する意識が、運動にも成果として現れたようで「食事のおかげ」だと言っていたとき、何よりもやりがいを感じました。

## 「こうしたらできる」を 実践につなげたい

栄養指導では、生活環境を考慮しながらサポートすることが最も重要であり、また難渋する点でもありますね。アスリートに適した食事として、主食、主菜、副菜、乳製品、果物、の5つがあります。しかし、どうしても乳製品が欠けてしまったり、果物が食べられないというケースがあります。その背景に金銭的理由が挙げられることも珍しくなく、どう代替案を提示するのかは悩みますね。

常々痛感しているのは、机上論は現場では通用しないということ。減量をめざし、理論上は食べてよい量を守っていたにもかかわらず体重、しかも脂肪が増えてしまった例がありました。論文などの文献を参考に提案してみても、結局は選手個人に合わせた提案をしなくては成果を出すことが難しいですね。

また、社会人の選手では家庭をもっている方もいらっしゃり、その場合、食事の中心がお子さんであることもしばしばです。実際にサポートした例では、子ども中心の食生活のため、日頃から揚げ物やカレーなど脂質の多い食事を家



社員寮や学生寮の受託先への栄養サポートは、管理栄養士の大山美優さんともにかかわることが多い

庭で召し上がる方に対し、野菜の摂取量を増やすこと、また、仕事前に外出先で食事をする店やメニューを決めておくことを提案したことがあります。この提案の結果、「時間がないからこれでいいや」という行き当たりばったりな食事を避けられ、減量することにも成功しました。

現在、五輪出場をめざすような競技レベルの高い選手のサポートを主に行っていますが、ゆくゆくはジュニア選手のサポートもしたいですね。栄養サポートはたくさん選手が必要としている反面、なかなかサポートにつながりにくいものですから、求めている人を広く支えていきたいと考えています。



毎朝8:30より、営業部内でミーティングを実施している。前日までの案件の進捗状況やその日の動きなどを共有しているという(写真提供=〈株〉リエイ)

悩んでいることがあれば、この場で相談しています。アドバイスを交し合い、助け合いながら受注をめざしています。