

## 「スポーツ栄養を仕事にする！」

講師 食アスリート協会 理事 主任講師  
FREC株式会社 代表取締役 馬淵 恵氏

### I. 現在の仕事とそれまでの経緯について

現在は、アスリートの栄養サポート、チームの栄養サポート、アスリート寮の献立作成、専門学校の非常勤講師（アスレティックトレーナー養成校）、講演活動（チーム、企業、行政）、商品の販売、企業コンサルティング等を行っている。

この仕事につくまでの経緯としては、大学卒業後、明治乳業東北支社に採用されMR業で経管栄養剤や粉ミルクを取り扱い、妊婦さんへの栄養指導も行っていた。結婚後、岐阜県に移住し2人の子どもを出産した後、在宅管理栄養士として仕事を再開した。これが人生の転機となった一歩であった。まずはエステのTBCで食事の赤ペン添削という仕事を行っていた。さらに、フリー管理栄養士として行政の母子指導、いわゆる地域活動部隊として週に2～3回活動しつつ、株ヘルシーピットにおける東海地方の栄養士の取りまとめを行っていた。また、2つの病院での栄養指導もスタートさせた。その後、公認スポーツ栄養士の資格を取得し、スポーツ栄養士として仕事をしていくことを決めた。まず企業のメディカルサポート事業部に社員として在籍し、商品販売などのノウハウを学んだ。退社後、FREC株式会社、食アスリート協会を立ち上げるに至った。

### II. スポーツ栄養士ってどんな仕事

具体的な仕事としては、講演活動、昼食弁当コンサルティング、食事ノート添削、夏合宿帯同、試合補食調整、体重管理、買出し、販売、栄養指導と多岐に渡る。

スポーツ栄養士の方に最も伝えたいことは、「栄養学は伝わりにくい。」ということである。したがって、スポーツ栄養の講演では、スポーツ栄養学の話はあまりしない。食べるということは、運動するために必要なことだという意識

づけをしないとイケない。食べることは単に栄養だけでなく、からだを作ることだけでなく、心も鍛えているのである。つまり、食事はトレーニングであり、テクニカルトレーニング、フィジカルトレーニング、メンタルトレーニングの土台となっていることを伝えることが仕事である。

### III. いかにスポーツ栄養を仕事にするか

スポーツ現場では、必ずしも栄養士の免許を持っている者が結果を出せるわけではなく、現場から求められている人材であるかどうかが重要である。栄養サポートをする対象としては、オリンピック選手、プロチーム、実業団、アマチュア、学生などが存在するが、今後、仕事になるのは一般の市民スポーツ愛好家である。ここに着眼することでスポーツ栄養としての仕事の枠は広がる。

まずは「自分がどんな形でスポーツ栄養の仕事ができるか？」ということを確認する。つまり自分の今の環境で出来ることと出来ないことを考えてみるのが重要である。出来ることが明確になったら、アプローチをかけるチームを想定し、リサーチ、シュミレーションを行う。さらに目的＝目標＋意味を考えてみる。これは「〇〇したい」というように言葉になっているものを、「いつ?」「どこで?」「誰が?」などを具体的にイメージする。そうすることにより何が得られるかを考えていくということである。

最後に、スポーツ栄養士にキャリアを積むためには、どんな栄養士の仕事もスポーツ栄養士のキャリアになるので、いろんな仕事をやってみること、諦めない心を持つこと、人として求められる人になることが大切である。

(文責 研教 津吉哲士)