

海老久美子

(スポーツ健康科学部)

「食×スポーツ×地域」で未来をおいしく



健康を守るための大切な3要素、「運動」「食事」「睡眠」の一人ひとりにとって心地よいバランスは様々です。

スポーツ栄養学は、競技スポーツから健康運動や歩行などの、あらゆる身体活動に伴うエネルギー、栄養素、水分等の必要量の増加に対応するための知識を集結させた分野です。

対象はアスリートに限らず、子どもの遊びやスポーツから高齢者の余暇活動まで、多岐にわたります。さまざまな人々の暮らしの中でその知見を活かすことが可能であり、食生活を中心に、前途大切な3つの要素のバランスを探求する学問でもあります。

栄養素は自然界の動植物の命の代償によって獲得できるものであり、無限に存在しているものではなく、そこに人間の都合に合わせた完全食品はなく、私たちはそれぞれの地域において、「雑食性」という工夫を選択したことで、各地で生出し、様々な文化を創造してきました。

地域で育んだ食文化無しに、豊かな食生活は成り立ちません。例えば、これから様々な地域で活動する未来のアスリートたちは、それぞれの地域の食文化を理解し、時に体づくりをするために地域の食を探求し楽しく味わい、時に試合前のコンディションを整えるために、非日常の中で日常を確保するための工夫をしする、といった選手としての「おいしい雑食性」を身につけることで、より楽しく、遅く、活躍を続けられます。また、そのアスリート、スポーツ存在が、それぞれの地域の「おいしさ」に繋がる。そんな未来の創造を目指しています。



日本高野連を通じた 栄養サポートの啓蒙と実践

「子どもたちの成長や栄養に関する知識を広げ、体作りを支援することを目的し、2024年度より、日本高等学校野球連盟の「高校野球200年構想事業」として、各都道府県高野連を通じ、各地域の公認スポーツ栄養士が行う、中学生・高校生球児とその指導者、保護者を対象とした栄養セミナーを開始しています。本事業は47都道府県全ての高野連と地域の公認スポーツ栄養士を繋げ、地域のジュニア選手の成長のための継続可能な活動へと広げる事を目標としています。また、2024の夏の甲子園大会より、2部制実施に伴い、第一試合の開始が早まり、出場の選手たちが朝食を十分に摂れない事を鑑み、室内練習場への補食導入を実施。全国の高校球児の食をサポートしています。

所属

スポーツ健康科学部

研究テーマ

- ジュニアアスリートへの栄養サポートに関する研究
- 日々の暮らしに活かすスポーツ・健康栄養学の研究
- スポーツ栄養学の知見を活用した地域食品の開発

キーワード

成長期アスリート、スポーツ栄養学、食生活文化、おいしさ、地域づくり



全国都道府県高野連に向けた公認スポーツ栄養士による栄養講習会資料の一部
公益財団法人日本高等学校野球連盟
<https://www.jhbf.or.jp>



第106回全国高等学校野球選手権大会にて提供して補食の一例