

貧血で困っているアスリートを 栄養で解決したい

日本学術振興会 特別研究員 PD

石橋 彩



let's access



この QR コードを読み取ると
インタビュー動画を
視聴することができます



この QR コードを読み取ると
博士学位論文に
アクセスできます

学位授与の年月	2018 年 3 月
学位論文のタイトル	持久性スポーツ競技者における運動・ 栄養介入がヘプシジンの分泌応答に 及ぼす影響
指導教員名	後藤 一成
研究領域	スポーツ栄養学
キーワード	鉄欠乏性貧血・持久性運動・ Energy Availability



学位取得を
目指した
きっかけ

私 は管理栄養士でもあり、博士課程前期課程では海老久美子先生の研究室で日頃からスポーツ栄養学を学ながら、研究と並行して実際にアスリートに対して栄養サポートを実施していました。博士課程前期課程 2 回生の夏、とある競技の世界大会に栄養サポートを実施するために帯同した際、世界と戦う選手をサポートする上で自身も世界に通用する栄養サポートを実施することが必要であると感じました。帰国後、トレーニング科学領域で多数の研究業績を有する後藤一成先生のもとで学びながらエビデンスベースの栄養サポートをするための研究を実施したいと思い、進学を決意しました。

在学中

持 久性種目のアスリートに対して栄養サポートを実施する機会も多く、その中でも貧血の問題を抱えるアスリートが多いことを感じていました。そこで、博士論文の研究テーマは、「貧血・鉄欠乏の予防・改善」を目的とし、生体内での鉄の吸収に関わるホルモンである「ヘプシジン」に着目して研究を進めました。

また、博士課程後期課程に進学すると同時に、現場の栄養サポートなど自身の管理栄養士としての経験を積むために、国立スポーツ科学センター（現：ハイパフォーマンスポーツセンター）のスポーツ栄養グループの研究員としても在籍していました。そこでは、色々な種目のアスリートや主要国際大会（2016 年リオデジャネイロ五輪大会、2018 年平昌五輪大会など）における栄養サポートを経験することができました。さらに、競技特有の栄養に関する課題を解決するための研究などを実施し、また現場に還元するといった自分の目標としてきたエビデンスベースの栄養サポートを実施することができました。

現在

現 在は、日本学術振興会・特別研究員 PD という立場で、東京大学に所属しています。受け入れ教員である東京大学・寺田新先生は、動物実験などを中心とした基礎研究を実施しており、博士課程後期課程で実施したテーマを深掘りするために日々研究活動に励んでいます。

また、日本スポーツ協会が発行している公認スポーツ栄養士に加え、国際オリンピック委員会認定のスポーツ栄養士（IOC Diploma in Sports Nutrition）を取得するなどスキルアップに努めており、日本代表選手や社会人リーグに所属するアスリートに対する栄養サポートを実施することで、管理栄養士としての経験値も重ねています。サポートを通して、実施したことや明らかになったことを学術論文（事例報告）としてまとめていくといった活動を実施しています。

将来像

栄 養サポートと現場の課題を解決するための研究を継続して進めていきたいと思います。また、進学するきっかけとなった「世界に通用する」栄養士・研究者として活躍できるように今後も精進していきたいと思っています。

行動することで自分の未来を切り開いてください！