

田口素子（日本女子体育大学）



競技スポーツにおける栄養摂取を考えると、スポーツ競技力を高めるための栄養摂取、スポーツに伴いやすい障害を防ぐための栄養摂取、コンディショニング因子としての栄養摂取という、大きく3つの視点から捉えることができる。トレーニングとそれに見合った栄養摂取により競技に適したからだをつくり、良いコンディションで日々のトレーニングや試合に臨むことにより競技力が向上できることを考えれば、コンディショニング因子としての日常的な栄養摂取の重要性は大きく、それを支える「栄養サポート」は重要であると考えられる。

アスリートの栄養サポート(栄養管理)とは、対象者の栄養状態をアセスメントし、食事計画に基づく献立作成や食事環境の整備などの食事管理全般を行い、栄養セミナーや個別指導などの栄養教育をするまでのすべての過程を指している。

栄養アセスメントとは、対象者の身体状況、生理・生化学検査結果、臨床診査、食事調査結果などから総合的に栄養状態を評価することであり、栄養サポートの入り口となる。食事管理は日常的な管理と、合宿・遠征時などの特殊環境下における食事管理に大別できる。栄養スタッフは献立の作成・提供や、現場調理員に対する献立指導などを行っている。いくつかの競技団体ではオリンピックなどの国際大会に管理栄養士を帯同させ、試合前の食事および補食の提供、滞在ホテルとのメニュー調整、選手に対する食事選択指導などを行ってきた。しかし、いつでも栄養スタッフが帯同できるわけではないので、栄養スタッフは全般的な栄養コンサルテーションを行うとともに、選手の自己管理能力を育成するための栄養セミナーや個別指導、調理実習などの栄養教育を実施する必要がある。さらに、食事まわりの環境整備のための支援も行う。

上述したサポートは、継続的に実施することに意義がある。有機的なサポートを実現するためには、ドクター、アスレティックトレーナー、各分野の研究者、指導者らと栄養スタッフが連携して業務に当たる必要があると考えられる。本研修会では、トップアスリートに対する栄養サポートの状況をご紹介します、そのあり方について述べる。