

スポーツ現場での栄養学 — 強い選手を作るために —

かわなみ
河南 ころ

森永製菓(株)ウイダー事業本部 ウイダートレーニングラボ 管理栄養士

【はじめに】

スポーツ選手がパフォーマンスを発揮するために必要な要素の一つに、栄養（食事）も挙げられる。ただ食べるだけではなく、競技の特異性やシーズンのフェーズ、目的を考慮し、選手のコンディショニングづくりに関わっている。

【さまざまな競技における栄養サポート】

スポーツにおける栄養の役割に、体重管理と疲労回復がある。どの競技においても重要であるが、特に審美性を競う競技では体重管理を重視した。逆にコンタクトスポーツでは、当たり負けしない体づくりが必要となるため、同じ体重管理でも内容が異なる。

【プロサイクリングチームにおける栄養サポート】

2006年～2008年スキル・シマノ（現シマノレーシング）の栄養サポートを担当。主にステージレースに帯同し、メニュー調整、補食の買出し、水分補給用のドリンクや疲労回復のためのプロテインの準備等を行った。



プロフィール

略 歴

- 平成 9 年 3 月 甲子園大学 栄養学部卒業
- 14 年 4 月 森永製菓(株) 健康事業部に管理栄養士として契約
- 16 年 4 月 フリーランスとして活動
- 17 年 4 月 大阪医療技術学園専門学校 非常勤講師
- 18 年 4 月 スキルシマノ栄養サポート
大阪ハイテクノロジー専門学校 卒研担当
- 19 年 4 月 大阪ハイテクノロジー専門学校 非常勤講師
- 20 年 4 月 浅田真央選手専属栄養士として、森永製菓(株) 健康
事業本部と契約
- 21 年 6 月 阪南大学サッカー部栄養サポート
- 7 月 サントリーサンパース栄養サポート

（現在に至る）