

令和5年8月26日

パフォーマンスアップに栄養をプラス！ ～スポーツ栄養を活用した支援活動について～





小嶋理恵子 (こじま りえこ)

日本スポーツ協会・日本栄養士会公認スポーツ栄養士
管理栄養士

全国**411名**
のみ!

☆10年以上の病院での臨床栄養指導経験

☆スキーを始め野球、サッカー、陸上競技などのスポーツ団体
へ栄養セミナーや栄養指導の実施／献立提供

☆日本スポーツ栄養協会協力

「アスリートとスポーツ愛好家のためのレシピ」

(月刊メニューアイデア増刊号)食品新聞社より」へ
メニュー・レシピ提供

☆2017年よりさいたま市スポーツ振興審議会委員を委嘱



管理栄養士とは？

～栄養士法により策定～

厚生労働大臣の免許を受けて、**管理栄養士の名称を用いて、傷病者に対する療養のため必要な**栄養の指導、個人の身体の状態、栄養状態等に応じた**高度の専門知識及び技術を要する健康の保持増進のための栄養の指導**並びに特定多数人に対して継続的に食事を供給する施設における利用者の身体の状態、栄養状態、利用の状況等に応じた**特別の配慮を必要とする給食管理**及びこれらの施設に対する**栄養改善上必要な指導**等を行うことを業とする者。

専門領域を持つ管理栄養士

公益社団法人 日本栄養士会HPより抜粋



5つの特定分野管理栄養士

- 1) 特定保健指導担当管理栄養士
- 2) 静脈経腸栄養(TNT-D)管理栄養士
- 3) 在宅訪問管理栄養士
- 4) 公認スポーツ栄養士
- 5) 食物アレルギー管理栄養士・栄養士

5つの専門分野における人材育成

- 1) がん病態専門管理栄養士
- 2) 腎臓病病態栄養専門管理栄養士
- 3) 糖尿病病態栄養専門管理栄養士
- 4) 摂食嚥下リハビリテーション栄養専門管理栄養士
- 5) 在宅栄養専門管理栄養士

公認スポーツ栄養士取得への道



<https://eiyoushi-tensyoku.com/column/career/388/>
より引用

アスリートは健康？



BMI17.0以下
極度なやせ
摂食障害
貧血
無月経／月経不順



BMI40以上
高脂血症
痛風／高尿酸血症
脂肪肝

スポーツ栄養学は「元気にするため」の栄養学

栄養学は
「生きる全ての人のもの」



特にスポーツ栄養学は…

今ある場所からさらなる上を目指す！

「元気にするため」の栄養学！

plus N の主な事業内容

1. 公認スポーツ栄養士によるアスリート栄養サポート事業
2. スポーツ栄養に関するセミナーやプロジェクトの企画・運営・実施
3. 地域の健康づくりに関する栄養サポート事業
4. 管理栄養士業務改善に向けた栄養コンサルティング

〒-330-0804

埼玉県さいたま市大宮区堀の内町1-220-9

☎ 048-641-9944

✉ info@plus-nutrition.jp

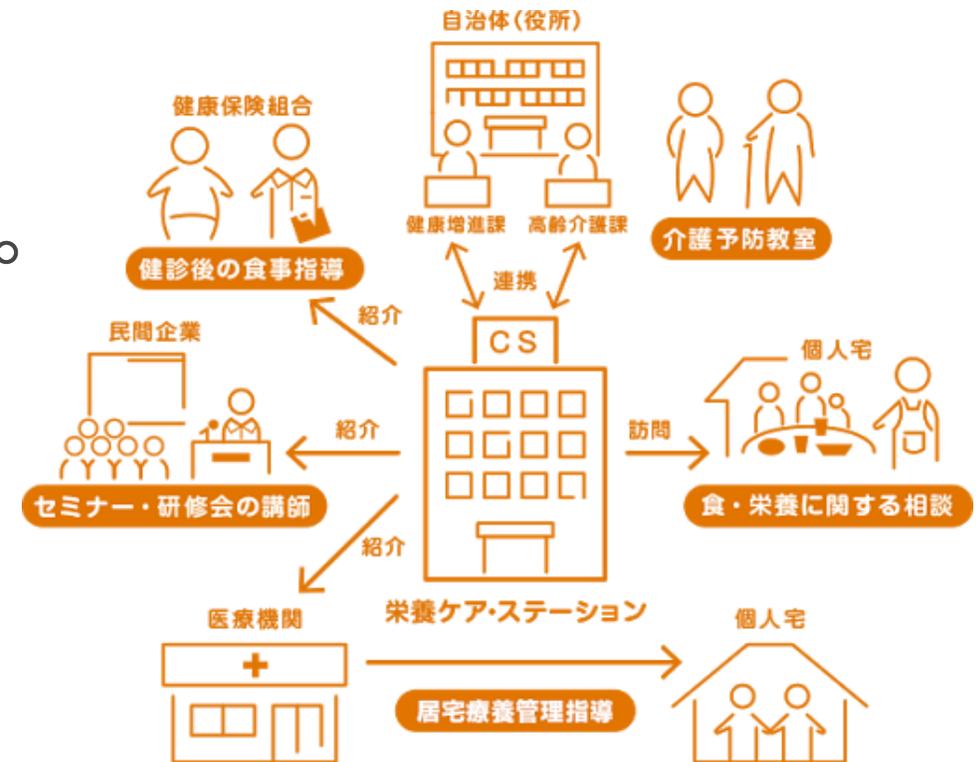
HP <http://plus-nutrition.jp>

令和4年4月に開所いたしました！
さいたま市では**第1号**の
認定栄養ケアステーションです！

日本栄養士会認定 認定栄養ケアステーション

栄養ケア・ステーションは、食・栄養の専門職である管理栄養士・栄養士が所属する、地域密着型の拠点です。地域住民の方はもちろん、医療機関、自治体、健康保険組合、民間企業、保険薬局などを対象に管理栄養士・栄養士をご紹介、用途に応じたさまざまなサービスを提供します。

(日本栄養士会 HPより引用)



plus Nの特徴

1. 国際資格を持つフィジカルトレーニングコーチとの連携
2. 10年以上の病院での臨床栄養指導経験から、健常者～パラアスリートまでの栄養サポート対応可能
3. Saitama Smaile Womanピッチ2019 にてビジネスアイデア賞を受賞後、埼玉県／さいたま市の実業家の皆様との交流拡大へ
4. どんなオンラインツールでも対応可能！
動画についても、作成～編集まで対応可能

活動報告2022年

★アスリート栄養サポート

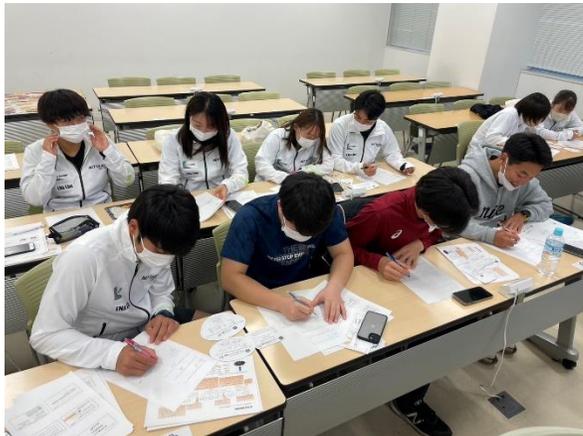
<サポートチーム>

全日本スキー連盟クロスカントリーチーム、埼玉県スポーツ協会彩の国アスリート育成サポートパートナー、日本体育大学学友会スキー部

他多数

<内容>

栄養セミナー・合宿先の帯同・合宿所の献立作成・個別栄養相談の実施



★スポーツ栄養に関する事業

・日本スポーツ協会発行 Sport Japanへの執筆活動、JSPO Plusへの料理動画出演



・全日本スキー連盟アルペンスキーチームにてU16指導者向けトレーニングマニュアル作成にて、栄養部門を担当



★埼玉県にて活躍する女性起業家とのコラボ事業

What did you eat today?  plusN

～料理サイエンス教室～

2021年よりSTEM教育/プログラミング教室の先生とコラボし、「料理サイエンス教室」を展開。2022年はさらに農業起業家と3社協同事業を展開



3社協同事業について毎日新聞様、浦和経済新聞様、Yahooニュースにて取り上げていただきました



★その他の活動

- ・理学療法士の地域活動団体である、NPO法人リマインドと協同し、「町の保健室」などを開催栄養相談を担当

- ・調剤薬局様、給食委託会社様へ、所属管理栄養士の業務改善などについてコンサルティングし、栄養士教育についても講師を担当

2023年2月には さいたまスポーツ栄養勉強会を plus Nを中心に発足！

地元さいたまで、スポーツ栄養を学べる機会を増やし、「同志」を増やす！

さいたまのスポーツの発展へ貢献したい！

後援 埼玉県栄養士会

さいたまスポーツ栄養勉強会

スポーツにおける栄養管理の大切さ
および実践活動報告の重要性について

6.11 (日)
14:00-16:00

RaiBoc Hall
(市民会館 おおみや)

参加費用：3,850円



お申し込み方法

下記URLのフォームに必要事項を記入のうえ
お申込みください。

<https://semican.net/event/SC190237/gudygg.html>



日本栄養士会生涯学習単位 1単位付与
NSCA継続単位 0.2CEU付与 (対象者のみ)

講師 高崎健康福祉大学 木村典代先生

日本スポーツ栄養学会会長
管理栄養士・公認スポーツ栄養士・健康運動指導士

【講師プロフィール】
1999年 共立女子大学大学院家政学専攻 博士
後期課程修了
1999年 国立健康・栄養研究所 流動研究員
2001年 オーストラリア栄養科学研究所(Csiro)
客員研究員
2002年 高崎健康福祉大学 健康福祉学部
健康栄養学科
現在に至る

詳細はHPをご覧ください。

🔍 <http://plus-nutrition.jp> ✕

今後の課題

さいたまの魅力ある**食材**でさいたまのアスリートを**育てる**

＜新規事業及びブラッシュアップ事業＞

- 契約数の拡大
- 自社開発事業の展開
短期集中事業／地場食材を利用した料理教室
商品開発など
- オンラインを活用した栄養サポート事業の強化
- 人材育成から法人化へ

