

## ○講義「個人を対象とした栄養指導」

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部 栄養学科 教授 鈴木 志保子 様

成長期の子どもたちに対するスポーツ栄養マネジメントを含む、個人を対象とした栄養指導の技法について、以下の点からご講義をいただいた。



### ①スポーツ栄養マネジメントと栄養ケア・マネジメントについて

栄養ケアは低栄養の改善，術後の回復，入院中の栄養管理等を目的とし，対象者は患者や認定者である。一方，スポーツ栄養マネジメントは，競技力の向上，健康の維持・増進，貧血の改善等を目的とし，対象者はアスリートや運動習慣のある人である。2つの大きな違いは，自分で意志決定できるかどうかであり，スポーツ栄養や学校での指導は，健康の改善だけでなく，健康を維持していることも評価となる。スポーツマネジメントの流れとして，個人サポートが良くなれば，集団としてのマネジメント評価も良くなる。この集団としてのマネジメント評価は，自分だけでなく，人材や環境，費用等，あらゆる要素が関係している。今，学校では，個別指導が求められている。このマネジメント評価が栄養教諭を配置して良かったかどうかにつながる。

### ②肥満改善を目的とする2つの事例についての演習，及びエネルギー消費量の計算について

栄養補給計画，行動計画，栄養計画について，しっかりと計画を組むことが大切である。特に，栄養計画は，対象者を見極め，対象者に添った栄養計画を考えること。また，身体活動プランを考える際は，メッツを利用すると簡単にエネルギー消費量を計算することができるので，肥満改善を目的とする個別指導の時には効果的である。成長期の子どもについては，発達・発育についても考慮しなくてはならないためさらに複雑になる。そこを踏まえた上で，個別指導を行っていかなければならない。その対象者にとって，どのように進めていくのが良いのか，様々な手法を使い分けていくのが，プロである。

### ③アスリートの栄養摂取について

運動・スポーツによって身体活動量が多くなると，食べる量には限界があるので，摂取エネルギー量と消費エネルギー量との間にギャップが生まれる。ここで，ギャップを解消するために，スポーツ栄養学を活用して栄養管理を実施する。高校生以上においては，エネルギー量を満たすために，油・穀物で満たし，その上でビタミン・ミネラルの摂取を行う。サプリメントを利用することもある。しかし，小・中学生までは，良好な栄養状態，適切な生活習慣を優先させ，運動量が上回ることは避けた方が良い。それは，発育・発達，小・中学生の時にしかできないからである。健全な発育ができないまま大人になることは，その子の一生を台無しにすることになりかねない。その時期の栄養管理が，その子の一生を左右する。この栄養管理が，学校内でできるのは栄養教諭や栄養職員だけである。

管理栄養士・栄養士は，多方面から，色々な情報を得て，様々な手法で，その人の行動から一生を変えていくことのできる職業である。健康のために何ができるのか？自分たちの仕事を，プロ意識をもってやっていくことが大切である。