

2019年7月16日

各位

トップスイマーたちを食事の面から応援する

サポートプログラム第3弾は

1級アスリートフードマイスターによる「疲労回復メニュー調理実習」

スポーツをする人のための食事学を学ぶアスリートフードマイスターの資格を提供している一般社団法人日本アスリートフード協会（東京都中央区：理事長 福井栄治、以下当協会）は、日本学生選手権水泳競技大会（インカレ水泳）で2015年から男子団体で4連覇を果たしている明治大学体育会水泳部と2019年6月1日に結んだ協定に基づき、アスリートフードマイスター資格者によるサポートを開始いたしました。

トップスイマーをはじめとするアスリートにとって大切な「食」を通じ、パフォーマンスを向上させ、結果を出せる人材を育てるための食事やその環境、意識の向上を目指します。明治大学体育会水泳部は、第13回東京都選手権水泳競技大会にて、選抜5名の中から、競技別で1位・3位・決勝進出9位という輝かしい結果を出しています。

今回は9月に行われるインカレ水泳での5連覇に向けて、強靱な身体づくりのための食メニューの調理実習・講義を行います。

■これまで実施したサポート内容

1) アスリートフードセミナー

明治大学体育会水泳部関係者や保護者等を対象にした、アスリートフードを実践的に取り入れる手法等のセミナーを開催。アスリートにとっての食事はトレーニング同様に重要であり、試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには不可欠なものです。アスリート本人だけでなく、サポーターを含め食事への意識の統一を図りました。



アスリートフードセミナー風景

2) パーソナルアセスメントとアドバイスの実施

トップスイマー5名の日頃の食事内容や食習慣、パフォーマンスを上げるために目指す身体条件などを事前にヒアリングし、トレーニング計画等に対応した食の改善提案を基本としたフードカルテ（可視化した「年間食事アドバイスシート」）を作成し、個別面談を実施しました。



アセスメントの様子

3) 調理環境の改善提案

積み重ねてきた練習や磨いた技術、また整えてきたコンディションも、競技会当日に食べたもので体調を崩したり感染症になってしまったりは、すべてが無駄になってしまいます。衛生面や整理整頓が確実に出来ていることがアスリートフードの実践には何よりも重要。第1回目のセミナー講師であるアスリートフードマイスターの田代さん指導の下、自炊が基本の水泳部の学生寮の厨房を実際にチェックし、衛生的かつ実用性のある整理ポイントを、水泳部の学生マネージャーに伝授、実際に改善しました。



田代さん(一番右)と学生マネージャーの皆さん

■今後の展開について

1) アスリートフード疲労回復メニューの調理実習の開催

9月のインカレ水泳に向けた厳しいトレーニング期を乗り越える強靱な体づくりのため、7月17日(水)、水泳部の寮生向けに調理実習を行います。

疲労が激しいときこそしっかり食事をとり、それぞれの状況に応じ自分の身体をトレーニングと食事で調整できる知識を身に付けてもらいます。疲労回復に必要な糖質、ビタミン、ミネラル、タンパク質などをバランスよく摂り、筋肉の修復が期待できるメニューをアスリートフードマイスターの高槻吉美さんが考案、実習講義を行います。

具体的には、練習直後の補食「きなご豆乳甘酒」と、「スタミナ豚丼」を中心とした夕飯のメニューで「疲労回復献立」。さらには栄養ポイントや食材の置き換え方法なども解説し、今後のメニューづくりに繋がるような内容を予定しております。

【講師紹介】アスリートフードマイスター1級
高槻 吉美 (たかつき よしみ)

料理研究家。ル・コルドンブルー料理ディプロマ取得。

学生時代にゴルフ部に所属していた経験を活かして、プロゴルファーの食事指導を行い「食の重要性」を伝えている。少年野球をする中学生の母親でもある。

「料理は楽しく食を大切に、いつも笑顔」をモットーに全国で活躍中。



■明治大学 体育会 水泳部について

創部： 1919年

部長： 佐原 徹哉

監督： 佐野 秀匡

部員数： 45名(選手38/マネージャー7)

主な実績： 日本学生選手権第一回大会男子総合優勝。

2015年に86年ぶりの男子総合優勝を果たし現在4連覇中。

また、鶴田義行さんをはじめとする歴代に数々のオリンピック選手を輩出する強豪水泳部。

■「アスリートフードマイスター」とは

アスリートのパフォーマンスを最大化するために、年齢別・種目別・時期別に合わせ、最適な食プログラムを提供する人材です。資格保有者は自身の身体づくりやパフォーマンス向上のための食事管理ができるようになり、「いつ」「何を」「どのように」食べたら良いかを分かりやすく伝えることで競技者をサポートできます。一般社団法人日本アスリートフード協会が認定する民間資格です。

■資格取得者数(2019年6月末現在)【累計受講生数：17,373名】

・アスリートフードマイスター1級 : 51名

・アスリートフードマイスター2級 : 507名

・アスリートフードマイスター3級 : 14,230名

・アスリートボディケア・セルフトレーナー : 619名

■一般社団法人日本アスリートフード協会 概要

理事長： 福井 栄治 (フードディスカバリー株式会社)

所在地： 東京都中央区築地 3-11-6 築地スクエアビル 7F

■ **本件お問合せ先：** 一般社団法人日本アスリートフード協会 広報

東京都中央区築地 3-11-6 築地スクエアビル 7F TEL (03) 6278-8829 FAX (03) 3541-1337

URL : <http://athlete-food.jp/> E-MAIL : koho@vege-fru.com