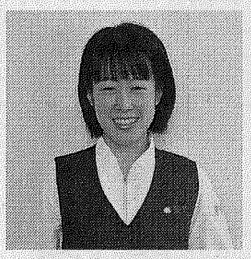
大和シルフィード×大平産業㈱

鴨肉消費啓発プロジェクト②

「スポーツ栄養士から見た鴨肉の魅力」

鴨肉の輸入、製造及び販売を行う大平産業㈱（本社・大阪府高槻市）と、2021年9月に開幕する日本初の女子プロサッカーリーグ「WEリーグ」参入を目指す神奈川県大和市のサッカークラブ、大和シルフィード（なでしこリーグ1部）による鴨肉の消費啓発プロジェクトの第二回。今回は大和シルフィードの健康サポートパートナーとして選手を支える、薬樹㈱（本社・神奈川県大和市）の管理栄養士である鵜澤響子氏（＝写真）と、広報の米谷ひかり氏に話を伺った。



―まずは薬樹㈱、そして鵜澤さんが大和シルフィードのスタッフに加わった経緯からお聞かせいただけますか。

米谷ひかり広報担当（以下・米谷）「当社は、大和シルフィードが掲げる『スポーツを通して、地域を元気にする』という目標に共感し、健康サポートパートナーとしてクラブと契約いたしました。トップチームはもちろん、育成年代、そして大和の街に暮らす方々の健康をサポートしたいと思い、スタッフとして管理栄養士と薬剤師（スポーツファーマシスト）を派遣しています」

鵜澤響子氏（以下・鵜澤）「普段は当社の保険薬局で管理栄養士として働いています。私自身がずっと陸上をやっていたこともあってスポーツ栄養の分野に興味があり、個人で選手などのサポートを行っていました。日本栄養士会と日本スポーツ協会の共同認定資格である公認スポーツ栄養士資格も取得していたので、大和シルフィードの担当となりました。アスリート時代の経験も生かして、女性アスリートを支えたいという想いがあります」

Photo by Kenta NARA
Twitter→@ke780kx5
instagram→@ke_photo410

―やはり食生活やコンディション調整などで苦労されたこともあったのでしょうか？

鵜澤「そうですね。無理な減量や月経不順など、不調に悩んだこともありました。陸上とサッカーでは体重管理や必要な筋肉なども違いますので、改めて勉強しながら選手に寄り添い、サポートしたいと思っています」

―担当してから選手の食生活でまず気になった点をお教えください。

鵜澤「春に行ったメディカルチェックでは貧血気味の選手が多いことと、減量が必要な選手が複数いましたので、まずはこの部分の改善を目指そうと思いました。シルフィードの皆さんを知って一番驚いたのは、日々の生活がとても忙しいことです。ホームとアウェーで試合を交互に行う連戦日程もそうですが、平日は仕事後に練習を行うため、夕食が22時を過ぎてしまうと。遅い時間の食事は睡眠の質を下げることにも繋がってしまうので、どうサポートしていくか悩みました」

―アスリートの方には貧血が多いと聞いたことがあります。

鵜澤「はい。汗には鉄をはじめとしたミネラルが含まれているので、発汗量の多いアスリートは鉄分を失って貧血になりやすいんです。また、サッカーでは多くありませんが『運動性溶血性貧血』という、足裏の衝撃により赤血球が壊れやすくなることで起こる貧血もあります。もちろん月経もありますし、女性アスリートにとって貧血は大きな悩みだと思います」

―選手にはどのような指導を行っていますか。

鵜澤「選手への栄養講座では、アスリートに必要な栄養を取れる食材の紹介や、不規則で忙しい選手たち向けの、時間と手間がかからないメニューや作り置きレシピを紹介しています。コロナ禍で直接選手と会う機会は少ないですが、LINEで個別相談も行っていて、毎日食事を記録して報告してくれる選手もいますね。担当して半年ほどですが、自炊を頑張る選手も増え、チーム全体で意識が変わってきていると思います。また、例えば『減量が必要』と一言で言っても、単純に体重を落とすべき選手もいれば、体脂肪だけ落として筋肉量は増やしたい選手もいます。一人ひとりに合わせた指導ができるよう、選手から沢山話を伺い、コミュニケーションを取ることを大切にしています。子どもの頃の食生活によっても体質に違いがでるので、出身地を聞いたりもしましたよ」

―そうなんですね。それでは育成年代へはどのような指導を行っているのでしょうか。

鵜澤「中高生には身体づくりの基礎をテーマにした講座で、保護者の方にもご参加いただいています。アスリートとしてはもちろん、思春期特有の悩みなどにもしっかりと応え、健全な成長をサポートしていきます」

―今回のプロジェクトについて伺います。アスリートフードとして、鴨肉はいかがでしょうか？

鵜澤「鶏肉は調理のしやすさやバリエーションはもちろん、価格、手に入りやすさの面からもとても優秀な食材で、選手にもよく勧めていますが、これまでアスリートにも一般の方にも栄養指導で鴨肉を扱ったことはありませんでした。ですので最初に話を伺った時はちょっと驚きました（笑）。鴨肉は鶏肉に比べてもアスリート向きの栄養価が高いです。タンパク質だけでなく、特に鉄分とビタミンB1が含まれているのは魅力ですね。ビタミンB1はエネルギー代謝に関係していますので、試合後や練習後に食べるのに非常にいいと思います」

―どんな食べ方がお勧めですか。

鵜澤「鉄分はビタミンCと一緒に取ると吸収が促進されるので、サラダなど野菜も一緒に食べるようにするといいです。大平産業さんにサンプルをいただいて、練習後や試合後すぐ食べられるサンドイッチなど9つのレシピを作成しています。今回ご提供いただいた製品は、そのままでも美味しく食べられますし、スープやお鍋に入れるだけでOKのつくねも便利でアレンジしやすいので、選手たちにぴったりです」

―3ヶ月間のプロジェクトで、選手のコンディション面ではどういった改善が期待できますか？

鵜澤「まずは鉄分の補給による貧血予防と改善。それからビタミンB群とタンパク質を取ることによって疲労回復がスムーズになり、90分しっかり走り切れるスタミナアップにも期待しています。鴨肉は鶏肉に比べるとどうしてもコストがかかりますが、自分の身体が商売道具であるアスリートにとって、食事は大切なメンテナンスであり必要な投資だという認識があります。ですので、鴨肉の魅力がもっと広まれば積極的に食べるアスリートは増えると思います」

―ありがとうございます。それでは最後に大和シルフィードの健康サポートパートナーとして、選手や地域に貢献していくことへの想いをお聞かせいただけますか。

米谷「シルフィードの大多和社長は『女子サッカーは男子サッカーに比べると、まだ環境整備が圧倒的に足りていません。仕事との両立で不規則な生活になりがちですし、Jリーグのようにクラブハウスの食堂で栄養たっぷりの食事が取れるということもありません。選手たちはそれぞれ自分の身体を一生懸命ケアしていますが、どうしても知識が足りなかったり、時として頑張る方向を間違えてしまうこともあります』と仰っていました。ですので、選手たちが正しく頑張れるように、栄養や薬学のプロとして私たちがしっかりサポートし、また、大和シルフィードの活動を通して地域の健康にも貢献できればと思っています」

―ありがとうございました。

大和シルフィード

次回ホームゲーム
9／18(土)vs.NGUラブリッジ名古屋
9／26(日)vs.セレッソ大阪堺レディース
※無観客試合のため、「スペシャルオンライン観戦会」を開催。詳細は下記URLより
https://www.yamato-sylphid.com/news/210827-3/

薬樹株式会社

https://www.yakuju.co.jp/