

# 私見創見 Thursday

8日付の紙面で報じられた通り、八戸学院大学女子ラグビー部と女子食品工業(三戸町)は7日、健康的な女性アスリートの育成を目指す連携協力を締結した。同社

が豆腐や納豆などの大豆製品を提供し、同部は毎日良質なたんぱく質として摂取してアスリートの体づくりを進め、健康に関するデータを蓄積して同社に提供する。

唯一の大学女子ラグビー部として昨年4月に創設された新しい部で、大学の強化指定部に認定されている。率いる工藤拓太郎監督は「まずは学生競技者としての基本的な生活習慣を身につけること」を重視し、トレーニング以前に食事や休養の取り方を正しく身につけるよう、原則、入寮制で徹底的に指導している。

私は同部のフードコーチに委嘱され、彼女らが生活する「建物」女子アスリート寮で食事の指導や設計、調理に当たってきた。昨年4月の創部時に工藤監督とともに同社の工藤茂雄社長を訪問し、選手が良質なたんぱく質を摂取できるように大豆製品の提供をお願いしたのだった。同社はかねて積極的に地域スポーツ活動を支援しており、ヴァンラーレ八戸やうみねこグラウンドなどをサポートしている。

## 青森県産食材

# アスリート食は任せなさい

とは知る人も多いだろう。大豆製品は、まさにアスリートを支える食品だ。たんぱく質の消化吸収率は90%以上、ととても効率が良く、多様な栄養成分を含む。同社は原料の調達係が常に世界中を回り、質が高く安全な原料を厳選して使用し、高度な衛生管理の下で製造している。工藤社長は「アスリートである以前に女性で、将来、健康障害の予防できるよう、大豆イソフラボンにも期待を込めて一助となり」との言葉を聞いた。そして、1年間の供給がスタートしたのだった。

### 栗谷川柳子



こまごま家庭農産物流通センター、うまなみ、りゅうりゅう、わがわが、がわが、りゅうりゅう、こまごま、1972年、三戸町、義成、産物、同大、客員、食命、卒。

ノースヒレッジ 合同会社代表

日々のコンディショニングに役立ててほしい。同時に女性アスリート特有の健康問題を予防できるよう、大豆イソフラボンにも期待を込めて一助となり」との言葉を聞いた。そして、1年間の供給がスタートしたのだった。

4月の私見創見でも述べたが、アメリカスポーツ医学会が発表している、女性アスリートの健康管理上の問題点「三主徴」は①利用可能エネルギー不足②運動性無月経③骨粗しょう症で、それぞれ発症が相互に関連する可能性がある。スポーツ庁も「女性アスリートの育成・支援プロジェクト」に力を入れている。プロジェクトの委託事業で発せられた「Health Management for Female Athletes Ver. 3 女性アスリートのための月経対策ハンドブック」でも、トレーニングだけでなく食行動や心の在り方の重要性に触れている。改めてこの1年間の食生活を振り返り、食行動の中の栄養素摂取の観点で振り返ったとき、青森県産食材によってつくられる「私見創見」が、不可能ではないんじゃないか。