




# I N T E R V I E W

公立大学法人神奈川県立保健福祉大学大学院 保健福祉学研究科研究科長、  
公認スポーツ栄養士

## 鈴木 志保子さんに聞く

〔聞き手〕 外川 智恵さん 大正大学表現学部教授



# アスリートたちの健康と パフォーマンスの向上を目指し スポーツ栄養学の礎を築く

C L O S E U P

すずき・しほこ

1965年生まれ、東京都出身。公立大学法人神奈川県立保健福祉大学大学院保健福祉学研究科研究科長、公認スポーツ栄養士。公益社団法人日本栄養士会副会長。一般社団法人日本スポーツ栄養協会理事長。日本パラリンピック委員会強化本部員。1988年、実践女子大学卒業。同大学院修了。東海大学大学院医学研究科にて博士(医学)取得。2000年に国立鹿屋体育大学助教授に就任。2003年より神奈川県立保健福祉大学栄養学科准教授、2009年より教授、2021年より栄養学科長、2023年より現職。

## 健康の3原則に深く関わる スポーツ栄養学

**外川** 2008年に開催された北京オリンピックで、女子ソフトボール日本代表チームが金メダルの栄冠に輝きました。その時、アスリートの皆さんの栄養管理を手掛けていたのが、今回お話を伺う鈴木志保子先生です。最初に先生の専門分野を教えてくださいませんか。

**鈴木** アスリートや普段の身体活動量が多い一般の方を対象とした、スポーツ栄養学が専門です。特にアスリートに関しては、栄養学の知見を基にパフォーマンスを向上させることが、大きな目的の一つです。「健康の3原則」は、栄養・運動・休養といわれますが、スポーツ栄養学はそのうちの栄養と運動に関連することから、健康の維持にも寄与します。

**外川** スポーツ栄養学はまだ新しい学問分野だそうですね。

**鈴木** 約100年前にアメリカで「スポーツニュートリション」というタイトルの論文が発表されました。そして、1964年の東京オリンピックの開催前に、「スポー

ツ栄養」という言葉でその概念が日本に伝わってきたのです。しかしそれ以降、しばらくの間その概念が表舞台から姿を消してしまいましたが、80〜90年代ごろになって再び「スポーツ栄養」が注目されるようになりました。「スポーツ栄養」は当初、タンパク質やビタミンB群といった栄養素をサプリメントで摂取することを推奨するような学問として捉えられていましたが、2000年後に「やはり食事が重要なのではないか」という考え方が広まり、スポーツ栄養を栄養管理として考える方向にシフトした経緯があります。

**外川** 概念自体は100年前からあったにもかかわらず、なかなか世の中には定着しなかったんですね。

**鈴木** 私は、前職の鹿屋体育大学に勤めていた時期に、日本スポーツ栄養研究会という組織を立ち上げました。その後、会長を務めながら組織を拡大し、現在は日本スポーツ栄養学会となっています。スポーツ栄養学



鈴木 志保子さん



に携わるアカデミアを強化していきたいと考え、活動を続けてきました。

**外川** 日本におけるスポーツ栄養学の確立を、自ら主導されたんですね。その背景にはどのような思いがあったのでしょうか。

**鈴木** 私は大学時代に管理栄養士の資格を取ったのですが、当時は、栄養管理は病気になった人に対してするものという考え方が一般的で、スポーツにおける栄養管理の重要性が認識されていませんでした。そのため、スポーツ栄養学の意義を広く伝え、そうした状況を変えたいと思ったのです。近年では、オリンピック・パラリンピックでアスリートが活躍するたびに、管理栄養士が栄養サポートしたことをメディアでも取り上げるようになりました。また、国立スポーツ科学センターにも栄養部門が設けられるなど、スポーツ栄養学の必要性が広く認められています。

## 北京オリンピックを機に 公認スポーツ栄養士資格を創設

**外川** 管理栄養士とは具体的にどのような仕事をされて

いるのでしょうか。

**鈴木** 管理栄養士の仕事は献立を作ることだと思われがちです。

確かにその仕事もありますが、それは管理栄養士の仕事の一部に過ぎません。例えば、外川さんが何か課題を抱えていて、今よりもっと健康になりたいとしたら、管理栄養士は「あなたが気

になっている健康課題を解決するために、栄養サポートを受けてみませんか？」といった提案をします。栄養サポート（栄養管理）は、目的を決め、現状を把握して課題を抽出（アセスメント）し、その結果を根拠として、食生活・食事や運動、サプリメントの摂り方などについて綿密な計画を立て、計画実行中、支援を続けることで目的を達成する。それが管理栄養士の仕事なのです。

**外川** 人が健康に生きていくための、さまざまなサポートをされるんですね。私もそこまで徹底した栄養管理を行っているとは知りませんでした。

**鈴木** 日本で生まれ育った皆さんのほとんどは、学校給食



外川 智恵さん

を通して管理栄養士が作った献立を食べています。それはとてもすごいことなのですが、そのイメージが強過ぎることで、管理栄養士は献立を作ることが仕事だと思われがちなのです。実際は、ただ献立を立てているのではなく、対象者の課題を明確にして課題解決のための献立を作り、その後の状態を確認しています。栄養管理の例では、睡眠に課題があつて食欲が低下している方には睡眠課題を解決するためのサポートもした上で、栄養状態を良好にするなど、栄養管理に必要なこと全てが仕事です。

**外川** 2008年の北京オリンピックでは、女子ソフトボール日本代表チームが金メダルを獲得して大きな話題になりました。チームの栄養管理を担当していた鈴木先生にとって、どのような意味があつたのでしょうか。

**鈴木** 北京オリンピックを経験したことで、さまざまなノウハウが蓄積されました。それを基に、同年に公認スポーツ栄養士という新たな資格を創設しました。スポーツの世界では、結果を出すことが何よりも重視されます。そのため、女子ソフトボール日本代表チームが金メダルを獲得したことは、スポーツ栄養学を発展させる上で大きな追い風になりました。



**外川** 公認スポーツ栄養士になるためには、どのようなキャリアを積む必要があるのでしょうか。

**鈴木** 大学で学んですぐに公認スポーツ栄養士として活動することは難しいです。なぜなら、アスリートは経験値のない人に栄養管理を任せたくないからです。そのため、学生には、まずは病院や福祉施設に勤務しながら勉強し、公認スポーツ栄養士の資格を取るように勧めています。養成プログラムにはインターンシップも組み込まれているので、それを経験した上で、現場で活動することになります。

**外川** 公認スポーツ栄養士は現在何人くらいいるのでしょうか。

**鈴木** 約600人が活動しています。養成する人数は、年間70人と決められています。かなりハードなプログラムなので、実際に資格を取得する人はそのうち60人くらいです。

## 生粋の実践っ子

### 互いを認め尊重し合う、女子教育の中で

**外川** 先生は実践女子大学で栄養学を学んだことから、

管理栄養士としての道に入られました。どのような学生時代を過ごされたのですか。

**鈴木** 私は中学から大学院修士課程まで実践に通った生粋の実践っ子なんです。中学生の頃からずっと実践が大好きで、大学まで進みました。大学はとても居心地が良かったですね。学生同士がお互いを認め合い、尊重する気風がありましたし、女子だけで自由に過ごせたことも良かったです。今思い出しても、女子教育ならではの良さがあったと思っています。ただ、私は自由にやり過ぎて、「あなたは一度、外に出た方がいい」と先生から言われてしまいました。

**外川** スポーツ栄養を学ぼうと思われたのは、大学時代ですか。

**鈴木** きっかけは高校生の時に見た陸上競技の世界大会でした。カール・ルイスがドクターとトレーナー、栄養士を帯同させていることを知り、アスリートにとっても栄養が重要なのだと興味を持ったのです。その後、高校の先生から管理栄養士という資格があることを教えてもらい、大学で栄養学を専攻することにしました。

**外川** 管理栄養士の資格を取得し、大学院を修了されて



からは、鹿屋体育大学の助教授に着任されました。体育大学という環境は、スポーツ栄養の研究にどのような影響を与えましたか。

**鈴木** 大学教育、特に教室での授業は、基本的に学生の集団を対象に行いました。研究として、チーム競技から個人競技まで、さまざまなアスリートの栄養管理ができ、最高に幸せな環境でした。

**外川** 神奈川県立保健福祉大学に移られた理由は何だったのでしょうか。

**鈴木** 鹿屋体育大学では、とても楽しく仕事をさせていたのですが、スポーツ栄養学に興味を持つ学生がいるものの、管理栄養士の資格を取ることができない環境であったため、私の後継者を生むことができないと考えるようになりました。また、2000年の法改正により、管理栄養士の中心となる専門の考え方が、「食物栄養学」から「人間栄養学」に変わり、より個人を重視する学びに変わったこともきっかけとなりました。将来的に、私と同じマインドを持った管理栄養士を育て、裾野を広げていきたいと考え、現在の大学に移りました。

**外川** 移籍後、先生の薫陶を受けた学生たちの中から、先

生のマインドを受け継いだ公認スポーツ栄養士が次々に巣立っているわけですね。

**鈴木** プロ野球チームで公認スポーツ栄養士をしている卒業生もいますし、スポーツ強豪校に管理栄養士として勤めている卒業生もいます。本学にも3名の公認スポーツ栄養士がいます。

## 思い込みを捨てる

**外川** 先生が管理栄養士として仕事をする上で、大切にしていることは何ですか。

**鈴木** 思い込みを捨てることです。経験値が高くなると「今回も同じパターンかな」と思い込んで動いてしまうことが多くなります。しかし、誰一人として同じ身体作り人間はいません。ですから、思い込みを捨てて、しっかり一人一人を見るようにしています。例えば、パラアスリートの場合、アスリート自身が「コンディションが良好」という状態を分かっていることがありません。身体の一部が動かないなどの自分の障害を受け入れ過ぎてい



て、パフォーマンスが落ちていても「仕方がない」と諦めてしまうのです。しかし、それは思い込みで、パラアスリートもコンディションの良い状態を作れるはずなのです。公認スポーツ栄養士の仕事を通して、そうした思い込みを払拭していきたいと思っています。また、管理栄養士の側も思い込みにとらわれていることが多いです。「他人の食生活にどこまで踏み込んでいいか分からない」という栄養士がいますが、それも勝手な思い込みなのです。相手にとって踏み込む方がいいと思ったら、踏み込むしかないのです。そういう思い込みが可能性を狭めているように思います。

**外川** 先生のお話を聞いていると、心の栄養まで考えられているように感じます。

**鈴木** やはり教育が大切なのです。日本のスポーツ界も思い込みに縛られています。アスリートはお菓子を食べてはいけないと思っていませんか？ 実はそれは大きな間違いです。激しい運動をしてエネルギーを大量に消費すると、1日3食だけでは足りない場合もあります。お菓子は小さくて高エネルギーな食品なので、その際の栄養素摂取の方法としてとても効果的なのです。しかし、日



本ではアスリートはお菓子を食べてはいけないという風潮がある。栄養の専門職ではない監督やコーチが、自身でお菓子を食べる種類や量を難しくして教育できないことから、「こういうものは食べるな」と教育しているのです。私は公認スポーツ栄養士が正しい知識を基に教育することで、そうした現状を変えたいと思っています。

## 現場に立ち続けるからこそ 伝えられることがある

**外川** 先生は現在、公認スポーツ栄養士としてどのような活動をされているのでしょうか。

**鈴木** 日本パラリンピック委員会の強化本部員として、基本的に全競技の状況を確認して、さまざまなアドバイスをしています。個人としては、駅伝の実業団チーム、車いすバスケットボールの代表チーム、プロゴルフアーなどのアスリートの栄養管理を担当しています。

**外川** 大学教育に携わる一方で、現場にも積極的に立ち続けているんですね。

**鈴木** 現場に立つことはやめられません。現場から離れ

てしまったら、今までの経験を基にしたことしか伝えられなくなります。現場にいる人間から出る言葉と、そこを離れた人間から出る言葉は全く違うと思います。また、現場での仕事を通じて、新しい研究のタネを見つけたり、自分の研究結果や考え方が間違っていないか確かめたりという意味合いも大きいですね。

**外川** 現場での経験が教育に生かされているんですね。

**鈴木** 公認スポーツ栄養士として活動している中で、たくさん失敗もしてきました。でも、この世界はトライ&エラーです。エラーを恐れていては、トライできません。大学で教えていると、失敗を怖がる学生がとても多いことが気になります。

**外川** よく分かります。失敗したことを言い出せない学生が多いことも気になります。

**鈴木** 学生がつまずいた時に「転ばぬ先の杖」をつかせてしまうと、その後のもっと大きなつまずきで転んでしまうことの方が怖いと思います。ですから、学生がつまずいた時は、彼らが答えを出すまで何も言わず、じっと待ちます。そうすると学生は考える。その結果、いいアイデアが出てくるものなのです。

**外川** あえて「教えない」ということも、大学教育では大切なかもしれませんね。先生の中で今の大学教育に対して求めることはありますか。

**鈴木** 現在の大学は、文部科学省の方針で学修者本位の在り方になっています。しかし、学修者によってモチベーションの高さは違います。大学全入時代が本格化してきた今、学修者本位の在り方を続けるには、学生の意欲を高める体制がないと、大学の存在意義が揺らぐことになるのではないかと懸念しています。

**外川** 最後にスポーツ栄養学の先駆者として、今後、取り組んでいきたいことを聞かせていただけますか。

**鈴木** スポーツ栄養学のエビデンスやスキルは、スポーツ以外の分野でも生かすことができます。例えば、女性の身体は、妊娠前にエネルギーや栄養素が不足した栄養状態では妊娠後に胎児を良好に発育できないと判断すると、妊娠の可能性が低くなると思います。男性のアスリートの場合、

エネルギー摂取量に比べて消費量が多すぎると精子の量が少なくなるケースもあります。私の経験では、妊娠を希望するアスリート夫婦に栄養管理をすることで、栄養状態が改善し、翌年には子どもを授かることができたケースも多くあります。また、日本では、更年期についての教育が女性とそのパートナーに対して充実されていない現状があります。更年期の教育・支援も進めていきたいと考えています。

栄養状態を適切に維持することは、実はとても難しいのです。いつでもどこでも食べたいものを食べることができる環境だからこそ、食育の知識だけでは栄養状態を良好にできない時代がやってきています。栄養の専門職である管理栄養士の力を借りて「本当の健康」を手に入れてもらうことが



きるように、「パーソナル管理栄養士」の仕組みを作るとも、これからの目標です。

**外川** 私も食生活に気を付けて「本当の健康」を目指したいと思います。本日はありがとうございました。