
Home Made Cooking

おいしいを あつめたら できました!

キッチン倶楽部通信

vol.20 2016.10



巻頭Interview

Home Made Cooking
Staff

生徒さんと
分かちあえる喜びが、
なにより大事です

ホームメイド豆知識

大好評連載中 木村食堂

スポーツ女子の食を考える (第二回 トップアスリートとの対談より)

2016リオ五輪の開会式が行われた数日後、
 私たちは2012年ロンドン五輪の水泳(バタフライ)銅メダリスト、加藤ゆかさんと会いました。
 対談したのは、東京家政大学で管理栄養士・栄養士を目指すフレッシュな学生4人と、
 公認スポーツ栄養士としてパラリンピックのサポートもしている内野美恵准教授。
 学生たちは、スポーツに力を注いでいたが、疲労骨折や貧血、生理不順、体調不良などに悩まされ、
 もっと栄養のこと体のことを知っていたらという思いなどから
 栄養のプロを志している、トップアスリートの食に関する経験談を元に、
 食に対する「考え方」「取り組み方」そして、健康な体に「必要な栄養」を
 改めて再認識する機会となりました。



学生 学生時代、現役時代は食事
 を重要視していましたか？
 加藤さん 母親が気を付けてくれて
 いたのだと思います。大学生になっ
 て生活環境が変わったとき、自分
 ではバランスの良い食事を作れず、
 夏バテになったりスタミナ切れになっ
 たり大変でした。肉体的疲労や精
 神疲労になってから食事の大切さ
 がわかった気がします。
 先生 食、物が体を作っていると気づ
 くのはだいたいが大人になってか
 ら。早くからそれを教えていくこ
 とが栄養士の使命でもあります。
 学生 現役時代の勝負メシを教えて
 ください。
 加藤さん 高校生くらいまではきし
 めんをゲン担ぎのように食べていま
 した。(名古屋なので・・・笑)
 代表になって海外に行くようになる
 と、自分が食べられるものがない中
 でも食べてスタミナをつけなければい
 けなかったのです、何でも食べるよう
 にはしていたと思います。
 先生 今、さらりとおっしゃいまし
 たが、すごいことを言ったんで
 すよ。「何でも食べて力にす
 る。」そこがやはり結果を出せ
 る選手とそうでない選手との
 差だと思えます。炊飯器がな
 い国にいったら勝てない。となら
 ない様にする必要ががありますね。
 加藤さん 実は一番苦手な種目
 でした。小学5年生まではバタ
 フライ以外で大会に出ていまし
 たが、コーチからバタフライを勧
 められ、たまたま出たら優勝
 してしまいました。才能とかチャ
 ンスはどこにでも転がっていて、
 苦手意識を持たず、何事にも
 挑戦し続けることが大事なん
 だと思えます。
 学生 スポーツ栄養士に求めるこ
 とはありますか。
 加藤さん ただ自分が思っている
 ものを与えるのではなく、選手
 のことを考える栄養士であって
 ほしい。信頼関係は大事です。
 学生 スポーツする学生に向けて

加藤さんから銅メダルを
 かけてもらいました!

加藤 ゆか
 泳法 バタフライ
 所属 東京スイミングセンター
 1986年10月30日生まれ
 愛知県豊川市出身。豊川市立三
 蔵子小学校時代にジュニアオリ
 ンピックで優勝。2012年夏の
 ロンドンオリンピックでは、女子
 4×100mメドレーリレー決勝
 で第3泳者(バタフライ)を務
 め、総合タイムでそれまでの同
 種目の日本記録を2秒近く縮め
 た記録で銅メダルを獲得。同年
 9月3日、豊川市より「スポーツ
 特別功労賞」を授与される。



新井歩美・平井花歩・田邊ゆかり・田中緑



内野美恵先生

● 獲得メダル

女子 競泳(日本)

オリンピック
 銅 2012 ロンドン 女子 400mメドレーリレー
 ユニバーシアード
 金 2007年 女子400mメドレーリレー
 銀 2007年 50mバタフライ

スポーツ女子の自分磨きを応援するwebマガジンRanRunは、
 東京家政大学とコラボし、スポーツ女子の食育コンテンツを制作、
 スポーツ女子のためのレシピを発信している。

RanRunサイト内でレシピコンテストを開催!
第1回「水泳競技に取り組む女子のためのレシピ」募集中!!
<https://ranrun.jp/recipe> 事務局メールアドレス recipe@ranrun.jp