

食育の基本は「米」

秋田の良さを伝えていく

3年目を迎えたコロナ禍 お二人の近況は

恵 スポーツ栄養士としての活動はコロナ禍でも変わっていません。セミナーやアスリートセッションなどは移動が減った分、オンラインで逆に忙しくなったこともあって、事務所では若手が動くようマネジメントをしています。緊急事態宣言明けは講演をする機会も増えてきましたね。今は43のスポーツ団体・アスリートをサポートしています。

真 ダンサーとしてはショーの出演や制作など、海外の仕事も20件以上キャンセルになりました。そんな中でも、オンラインでの審査員やインスタラクターの仕事にシフトして行って、子どもたちの指導も人数制限や時間短縮で集中してやれたので、よりスキルアップできましたね。

「ちなみに、お二人の出会い」

恵 出会いは真弓さんのお母さんです。お母さんの体操教室に通っていたので、真弓さんにも

そこで会っていますね。

真 そう。まだ小さかったけれど母について行っていたので、恵さんにはそこで会っています。

恵 私はあまり本格的にとかではなくて、跳び箱が飛べなくて通っていたんですよ(笑)。

真 その後、一般社団法人食アスリート協会の資格を取った際、同郷の恵さんにアドバイスをいただいたんです。おかげで、食アスリートインストラクター資格取得、秋田県第1号になることができました。

恵 真弓さん、すごい資格マニアなんですよ！

真 そうなんです。たぶん60個以上はあります。コロナ禍で自粛生活が続いたこともあって。

恵 実家はご存知の方もいらっしゃるかとしますが、象潟町の園食堂というラーメン屋で、両親とも高齢ですが今も現役なんです。健康的ではないラーメンかもしれないですが(笑)、小

い頃から両親には「食べること」の大切さは教わってききました。管理栄養士になって子どもも生まれて、成長していく過程でスポーツに打ち込む姿を見てスポーツ栄養に目覚めていったんです。そして、食育の基本は「米」が大事だと気づきました。

真 食で体を作る。私は新体操をやっていた当時、これに失敗しています。いかに痩せるかを考えていて、りんごとバナナだけで激しい運動をしていたんです。いわゆる摂食障害にもなりました。

お酒を飲まなくても栄養ドリンクを飲みすぎて肝臓と腎臓を壊しました。30歳を過ぎて今後もダンスを続けていくためにはどうすればいいのか、怪我をなくすにはどうすればいいのかを考え、私も食育が大切だと気づきました。

恵 新体操は食事管理が難しいです。それでも食とスポーツは繋がっているから、「強くなりたければ食べよう」それも米を主軸に。米：いわゆる炭水化物はエネルギー源でありタンパク源ですからパフォーマンスがとて高いんです。新体操などの審美競技の体重管理でも、消費エネルギーにあつた食べ物、食べる量を実践していて、米を食べることに変わりありません。

「日本食と新しい栄養学」

真 私自身、何を食べるのがいいのか、パフォーマンス面や回復面で実験しました。米、パン、麺を試してみましたけれど、米とタンパク質の組み合わせが一番でした。飯と味噌汁最高！(個人の感想ですよ)そして、その実体験をおしてダンスなどの表現スポーツも「食育が雑になったらダメ」ということを子どもたちに伝えていきます。日本食はバランスがいいです。今は米を食べて痩せる時

代です。昔から言われている炭水化物抜きダイエットや糖質制限ばかりしていると、特に女子はポロポロになってしまいます。東京オリンピック2020でも新しい栄養学のもと、食とスポーツについての考え方も新しくなっているけれど、それでも米は変わっていません。

「秋田の良さを伝えたい 未来を担う子どもたちへ」

恵 地元秋田を離れて30年程経ちますが、外から見た秋田はとも素敵です。食文化の素晴らしい、普段から美味しいものを食べているのを感じてほしいですね。食べ物の味がしっかりしていて、小さい頃からの食育として味覚を育てるには最適な環境です。そして、思いっきり自然を感じてほしいです。

真 そうですね。私も10年程横浜に住んでいましたけれど、水道水を飲まないことに衝撃を受けました。あらためて地元秋田の水が綺麗だったんだなと気づきました。ちなみに、ほうれんそうの味もよくわかりませんでした(笑)。野菜の違いが一番分かりやすいかもしれないです。**恵** 普段食べているものがどれだけ素晴らしいか分かりますね。良いものを食べている選手は土台がいいです。秋田の選手も！

真 私も秋田にいたから海外に行けたと思うんです。自粛が続いたコロナ禍は、子どもたちを育てる2年間でした。「秋田だから」って、それで自信を持ってなくて自分で限界を決めつけないように、子どもたちを全国に導いてあげたいです。

恵 地元に諦めがあつては駄目ですからね。確かに秋田を含む地方では過疎が進んで人も集まらなくなっています。それでも、米を主食とした素晴らしい食文化があつて、小さい頃から食育を学ぶことができるふるさと。微力ですが、私も秋田そしてにかほ市の良さを伝えていきたいと思

馬淵 恵さん

馬淵 恵
齋藤 真弓

齋藤 真弓さん

実家は象潟町の園食堂、2013年に「食を育てる」をコンセプトとしたFREC株式会社を設立し、代表取締役社長を務める馬淵恵さん(岐阜県在住)。幅広い年代に向けた食と健康についてのアドバイスやスポーツ選手への栄養サポートなど全国的に活動しています。そして、馬淵さんと親交が深い齋藤真弓さんはジャンクルキッズスポーツ少年団の指導者や高齢者向け健康体操など、自身のダンスも研鑽を積みながら精力的に活動しています。新春号ミニ特集第3弾は、お二人に近況を交えながら未来を担う子どもたちの「食育」について語っていただきました。