

女性アスリートの 健康と栄養支援

(企画協力：上木明子/順天堂大学医学部附属順天堂医院/浦安病院 女性アスリート外来)

特集にあたって

「世界で活躍するアスリートは、健康ですか？」と質問されたときに、多くのアスリート関係(支援)スタッフは「No」と答えるだろう。質の高いパフォーマンスを行うために、肉体的にも精神的にも強い負荷をかけ日々トレーニングをしているアスリート自身が「健康だ」と言い切れる状況をつくり出すことはむずかしい。また、「健康」を第一に考えると、パフォーマンスを向上させるためのトレーニングを前進させることはできないかもしれない。

健康の維持のためにスポーツをしているアスリートから、プロアスリートまで「アスリート」の幅は広い。この特集では、女性アスリートに焦点を当て、「健康」と「栄養」の支援について、解説していく。

この特集から、女性アスリートの健康を取り巻く現状を理解してもらうとともに、栄養支援の重要性を感じ取ってほしい。さらに、女性アスリート支援のためスポーツ栄養学から創出される科学的エビデンスを臨床の分野でも活用し、深みのある充実した栄養管理につなげてほしい。

神奈川県立保健福祉大学大学院 保健福祉学研究所
鈴木志保子