

父が営む園食堂を ルーツに お米でアスリート をサポートする

食アスリート協会 理事・主任講師
馬淵 恵さん

【プロフィール】
共立女子大食物学科管理栄養士専攻を卒業後、大手食品メーカーで営業を担当。その後フリーの管理栄養士として独立。2012年にFREC株式会社を設立、13年に食アスリート協会の設立に携わり、17年に株式会社フジカルレストラン統括管理栄養士となる。現在はアスリート・ジュニアアスリートの栄養サポートを担当する

お米を食べて身体をつくろう、そう提唱するのは食アスリート協会理事・主任講師の馬淵恵さん。米…おかずⅡ6…4という身体づくりの黄金比である『食アスタイル』を提唱し、お米を中心に個々の食べる力を高めることで、アスリート・ジュニアアスリートの身体づくりをサポートしている。

岐阜県在住の馬淵さんは、秋田県にかほ市象潟町出身。実家は地元の老舗人気店「園食堂」だ。「昔はラーメン屋が嫌いでした(笑)。それでも、食を仕事にしたいという思いは次第に強まって。中学生の頃には栄養士になると決めていました」。高校卒業後は上京し、大学では栄養学を専攻。その後、晴れて栄養士としての人生をスタートさせた。

結婚して岐阜県に移り住んだ馬淵さんは、フリーランスとして地元のジムなどで栄養サポートなどにまい進する。転機が訪れたのは、子どもが生まれてから。「息子がサッカーチームに入っただんです。そうしたら練習が夕方帰宅が遅く、疲れてご飯もままならないですよ。理想通りの食事をしてくれないことに困り果て、何とかしなきゃと本屋を巡りました。それで出会ったのが、スポーツ栄養学です」。すぐに勉強をスタートし、40歳の時にスポーツ栄養士の資格を取得した。

食事トレーニング(食トレ)は難しくない 簡単に楽しいことを伝えたい

それから食に関する会社を立ち上げ、食アスリート協会設立スタッフとなる。学生や実業団の寮を対象とした給食事業など、意欲的に活躍の場を広げる馬淵さん。先日は初の著書『米トレ』を出版した。「日々、ご飯中心で身体をつくる食アスタイルを提唱していますが、実は私自身ズボラな性格で、お酒もジャンクフードも大好き。だから全国各地で講演会を行う中で、『理屈は分かるけれど、毎日栄養満点の食事を作り続けるのはしんどい』という感想をいただいたときに、はっとしたんです。その気持ちがよく分かるからこそ、もっと簡単に実践できる方法を分かりやすく伝えたい、そう思って本の出版を決意しました」。

内容は物語調に進行。メタボを気にする40代のパパ、家族の食事作りに奮闘するパート勤めのママ、ダイエットに目覚めた社会人1年目の長女、甲子園を目指す高校球児の長男、サッカーと勉強に励む食の細い次男、それぞれが主人公。各々の視点で食トレに関する物語が描かれ、それにコラム形式で専門知識を絡めていくというものだ。「食トレの存在すら知らなかった登場

人物たちが自分たちのペースで目標を達成していくストーリー、きっと読者の方にも共感してもらえるはず。巻末には食アスリートシニアインストラクターの方に考えていただいたレシピも載せていますので、ぜひ参考にしてほしいですね。この本を読み終わった後、全国のスポーツをする子どもを応援するお母さんたちに、食トレって実は簡単に楽しめるんだ、と思っていただけたらうれしいです」。

今後の展望については、「これまでは私が表に立って周知活動をしてきましたが、これからは裏方として会社や協会をサポートしていきたいんです。そのためにも、食アスタイルを伝えてくださる方がもっと増えてくれればいいですね。また、秋田は米どころですから普段から米の消費量が多いのですが、食アスタイルがもっと浸透すれば消費量はもっと増えるはず。そうやって、間接的に秋田を元気にするお手伝いができたら幸いです」。

「あと、もう一つ。私のルーツである『園食堂』を、後世に残していきたいんです。お店は継げませんが、たくさんの方に愛される父の味を残せるよう、いろんなチャレンジをしています」。終始輝きと優しさが混ざった笑顔で話してくださった馬淵さん。今後の活躍がますます楽しみです。