

未来のトレーナーたちに
食への正しい理解を
広げていきたい。

健康医療科学部
スポーツ・健康医科学科
准教授

松島 佳子

【学 歴】

1991年3月 同志社女子大学家政学部食物学科管理栄養士専攻卒業
2004年3月 中京大学大学院体育学研究科博士前期課程修了(体育学修士)

【職 歴】

1991年4月～1996年3月 名古屋栄養専門学校 教務職員
2004年4月～2007年3月 国立スポーツ科学センター 医学研究部 契約研究員
2011年4月～2012年3月 東海学園大学健康栄養学部 特任准教授
2012年4月～2017年3月 東海学園大学健康栄養学部 准教授
2017年4月～現職

【主な学外活動】

2010年7月～現在 日本スポーツ栄養学会 評議員
2015年10月～現在 日本栄養士会 2020年東京オリンピック・
パラリンピック支援特別チーム事業運営委員

【免許・資格】

管理栄養士、公認スポーツ栄養士



「たんぱく質だけでなく糖質も摂らないと筋肉はつきません。こうした栄養の正しい知識を、スポーツの指導者をめざす学生には身につけてほしい。そう語る松島先生は、トップアスリートの栄養指導に携わってきた管理栄養士。現在は、栄養と運動パフォーマンス、生体リズムに関する研究に励みながら、スポーツ栄養学の専門知識と熱意を学生に伝えています。

私が専門とする「スポーツ栄養学」は、健康に運動を楽しむために、また、パフォーマンスを向上させるために、どのような栄養・食事摂取をしたらよいかを考える学問です。

スポーツ栄養学は比較的新しい学問分野ですが、現在では、「筋肉を増やすにはどの栄養素を摂取したらよいか」など、スポーツを行う人が疑問に思う知識は多くの書籍に載っていて参考にする人もいます。

しかし、実際に人々が食べるのは栄養素を含む料理や食品であり、スポーツの現場では未だ、「どんな料理・食品を、いつ、どれだけ食べたらよいか」具体的な方法が分からないことが多くあります。私は、長くアスリート

の栄養サポートに携わってきた経験から、運動する人の立場にたつて、どのような料理や食品をどのタイミングで食べるとよいかを明らかにする研究をめざしています。

例えば、長時間の運動前には糖質を摂取するのがよいとされていますが、その糖質の質や他の栄養素とのバランスは食品によって異なり、おにぎりのような脂質をあまり含まない料理を食べるか、パンなどの糖質だけでなく脂質も含む食品を食べるかで、体内のエネルギーの使われ方が異なり、運動の継続可能時間が変わる可能性があります。

このように、栄養摂取を食品や料理の「食べる形」に置き換えると、まだまだ分からないことがたくさんあります。私は、運動する人の直接的な利益になるような研究がしたいと思っています。

松島先生の主要著書・論文

- 「スポーツを楽しむための栄養・食事計画―理論と実践―」(2016) (株)光生館、分担執筆、pp.116-123
- 「糖質および脂質を含む食品の運動前の摂取が、持久性運動能力とエネルギー代謝に及ぼす影響」(2017) 東海学園大学研究紀要自然科学研究編21号、共著、p.35-48
- 「女子大学生の安静時代謝量に及ぼす身体組成および身体活動の影響」(2014) 東海学園大学研究紀要自然科学研究編19号、共著、p.45-57

