



パラアスリート（障がいをもった競技者）への栄養サポート

キーワード パラリンピック、パラアスリート、栄養サポート

研究内容

1995年よりパラリンピックを目指す選手の栄養サポートに携わっています。障害によって汗をかけなかったり、低血糖を起こしやすかったりする選手に対し、個々のケースに対応し、自己の可能性の限界に挑戦する取り組みをサポートしてきました。はじめた当時は、パラアスリートへの栄養サポートの前例がなく、また健常者とは異なるサポートが求められる中、独学で試行錯誤してきました。世界でも障がい者アスリートを対象とした研究がなされていなかった1998年時に、頸椎損傷、脊髄損傷の選手のエネルギー代謝量について、選手にポータブル呼気分析装置を装着してもらい、24時間のエネルギー消費量を測定しました。その結果、車いすアスリートでは、健常者に比べ基礎代謝量が10～20%低く、消費エネルギー量の推定については健常者の基準は使用できず、障がいに応じた独自の設定をする必要があることを明らかにしました。



2012年ロンドンパラリンピック選手村にて選手への栄養サポートの様子

関係論文、特許・著作物等の知財情報、連携の実績

- ・内野美恵「パラアスリートの栄養サポートの軌跡」『リハビリテーション』（社福）鉄道身障者福祉協会、p.11-14、No.597、2017
- ・ <https://www.parasapo.tokyo/topics/19084>
- ・ <https://www.parasapo.tokyo/topics/19087>

社会連携・産学連携の可能性

障がい者スポーツ栄養研究会を立ち上げ、パラアスリートの栄養サポートに取り組んでいる栄養士、管理栄養士と共に勉強会を実施しています。