

JAUW 奈良支部講演会報告

講演タイトル スポーツ界における女性の立場改善を目指して
～奈良女子大学での研究と奈良での生活～

開催日時 2026年4月25日(土) 13:30～15:00

開催場所 アクティ奈良5階会議室

講師 宮本 真菜氏

〔奈良女子大学生生活環境学部 食物栄養学科 助教〕
〔2023年 大学女性協会ホームズ賞受賞〕

4月25日奈良支部総会の前に、宮本先生にご講演いただきました。本講演は、対面およびZoom形式で開催され、大学女性協会会員11名を含む20名が参加しました。宮本先生には、女性アスリートの健康課題をテーマに、栄養やストレスとの関係、そして今後の支援の在り方について、実務経験と研究成果をもとに分かりやすくお話しいただきました。以下に、講演の概要と質疑応答・意見交換について紹介します。

【講演の概要】

宮本氏は、高校時代に創作ダンスに打ち込む中で月経不順を経験されました。その体験がきっかけとなり、「原因をつきとめたい」という思いから研究の道に進まれました。大学進学後は、ローイング競技日本代表チームの活動にも携わり、実務と研究の両面から課題に向き合ってきました。大学2年時には、同チームにおいて栄養相談の専門知識や選手との関係構築について学び、海外合宿では約30名の選手・スタッフの3度の食事を担当し、一般家庭の100食分くらいの大量調理の経験を積まれたというお話もありました。

講演では、月経不順の背景として、栄養摂取不足(特にエネルギー不足)と精神的ストレスが大きく関与していることが紹介されました。特に、運動で消費するエネルギーに対して食事が足りていない状態(利用可能エネルギーの不足)は、身体機能や競技パフォーマンスだけでなく、月経機能やメンタルヘルスなど多様な健康問題を引き起こされることを、各国のトップレベルの選手を対象とした調査結果とともに示されました。

また、近年の研究では、ビタミンD不足が不安や睡眠障害のリスク上昇と関連することや、慢性的なストレスが鉄代謝に影響を及ぼし、貧血様症状やパフォーマンス低下を引き起こす可能性があることが明らかになってきているそうです。

宮本氏は現在、ビタミンDと鉄に着目し、女性アスリートが健康を保ちながら力を発揮できるよう研究を進めておられます。講演では、過度な心理的・身体的ストレスが炎症性サイトカインの上昇を引き起こし、コルチゾール濃度や酸化ストレスを高めることが示されました。一方で、ビタミンDは炎症性サイトカインの抑制や抗酸化系機能の活性化を通じて酸化ストレスを軽減し、神経新生や神経調節にも関与することが説明されました。

また、ストレスと鉄については、慢性的なストレスにより炎症性サイトカインやヘプシジンが上昇し、フェロポルチンが低下することで、鉄が細胞内にとどまる「機能的鉄欠乏」の状態となる可能性が示されました。加えて、多くの女性アスリートにおいて、鉄不足ではないにもかかわらず貧血様の症状が持続するケースについても考察がなされました。

さらに、スポーツ界全体の課題として、女性指導者や意思決定層における女性の割合が依然として低く、女性特有の悩みを相談しにくい環境にあることが、データをもとに指摘されました。

今後の課題として、①意思決定の場における男女比の均等化、②女性スタッフの配置による月経・栄養・メンタルを含めた包括的サポート体制の構築、③スポーツ栄養学分野の確立、の3点を提案されました。

講演の最後には、研究で得たデータを国内外に発信し、スポーツ現場における栄養スタッフ兼女性研究者としてのロールモデルとなることへの抱負を語られました。

さわやかさと情熱をもって研究に取り組まれる姿勢が印象的であり、参加者にとって若き研究者から大いに刺激を得る機会となりました。会場からは温かいエールが送られました。

【質疑応答と意見交換】

参加者：神経伝達、ビタミンDと日光の関係についての解明はとても大事だと思う。がんばってほしい。一方で、スポーツ界を変えるのは大変。女性指導者は多くいるが、実際にアスリートの現場に関わる機会は少ない。まだまだ男性社会である。現場が女性指導者・スタッフを必要としているのであれば、声を上げていく必要がある。

自分がモダンダンス部の指導者をしていたこともあり、エールを送りたい。

宮本氏：ひとりではできないこともあるが、栄養面や月経不順等で悩む選手をサポートするため、今後もスポーツ現場に関わり続けたい。

参加者：同じフィールドで研究されている人はおられるのか。

宮本氏：スポーツ栄養学は、まだまだ研究者が少ない分野である。また、管理栄養士でスポーツ現場に関わる人材も限られている。公認スポーツ栄養士という資格ができたことで、今後はスポーツ現場に関わる人が増えていくと思われる。陸上やバスケットボールでは比較的多い一方で、競技によって差がある現状もある。

参加者：ローイング競技日本代表チームのオーストラリア合宿に帯同した際、献立やレシピは、どのように作成されたのか。

宮本氏：各選手の目標摂取量を設定し、それを超えるように献立を考えた。レシピについては、基本レシピをもとにしつつ、選手への聞き取りを行い、食べやすい味付けにした。

参加者：講演から、エネルギーをいただいた。自身は哺乳類の排卵・卵胞発育について内分泌の立場から研究を行っていたので、興味深く聴かせていただいた。食事が足りていないと思われる選手は、どの栄養素が足りていないか分からない。摂取量をどのように増やす

のか。

宮本氏：食事が足りていない選手には、プロテインやスムージーなどを提供したり、食事を3食から4～6食へと、段階的に増やしたりしている。

参加者：「スポーツ」と「栄養」を横断する研究者は少ない。ニーズはあるが、十分な対価を得られないのが現状である。すでに、ファーストペンギンになっておられると思うし、今後に期待している。大学1年時に指導を請いたい教官の研究室のドアをノックしたことに、一番感動した。自身も大学教員として、学生の強い意志を受け止めていきたいと思う。ホームズ賞を通じて若い女性研究者の背中を押してくださった大学女性協会にも感謝したい。

宮本氏：前例の少ない取り組みには困難が伴うが、継続するには原点にかえることが大事。学生には、周囲の声に惑わされず、信頼できる人や背中を押してくれる人の言葉を信じて進んでほしい。

(文責 河合 摩香)