

ワンランク上の知識とスキルが身につく

セラピストのための

プラスの栄養学

「今月のテーマ」

自然治癒力を高め、体質を強くする。

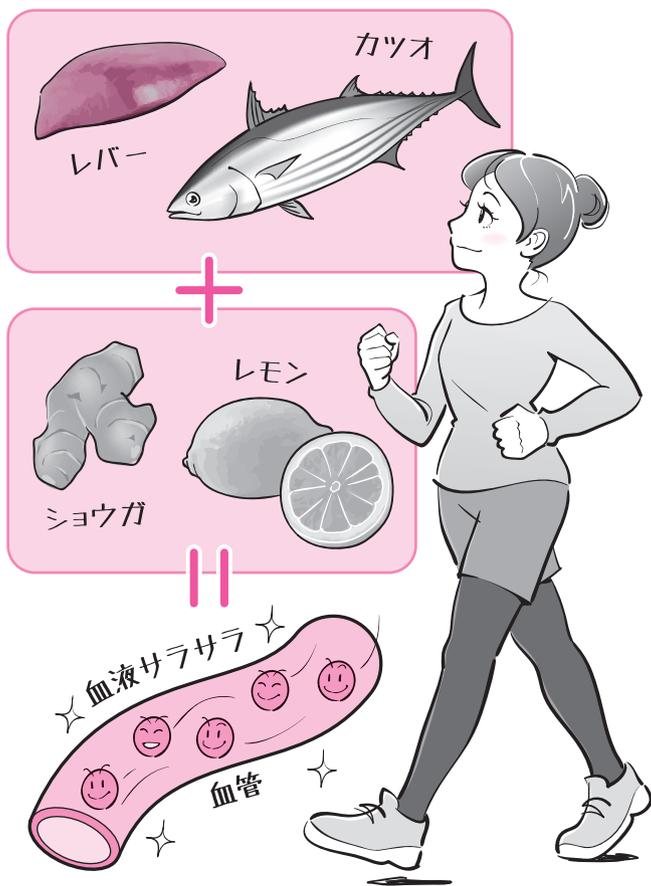
チームで一番怪我をしていた野菜摂取不足の選手

セラピストの皆さんはじめまして、管理栄養士の川上えりです。私は現在アスリートを中心に栄養サポートを行っております。こうして食と栄養の仕事に携わることになった原点は、幼い頃家族で観戦したバレーボールの試合にありました。選手の活躍に、観客もスタッフも最高の笑顔になる……そんな光景を見て、選手を栄養・食事からサポートすることで、私も「たくさん

の人を笑顔にしたい」と思ったのです。

この連載では、アスリートと同様に、人を癒すことで笑顔を生み出す「セラピスト」の方に身につけてほしい、栄養学の知識を紹介していきます。

今回のテーマは「自然治癒力を高める」栄養について。『自然治癒力』とは身体を「保つ・守る・治す」機能であることは、皆さんご存知でしょう。生き物の身体には本来、自分の力で病を癒し、治す力が自然と備わっています。例えば風邪を引くと、私たちの身



人

の心身を癒し、高める”役割を担うセラピスト。栄養学の知識を身につけ身体の内側からのアプローチを実践することで、セラピスト自身の体質も、クライアントの施術効果もより高めることができます。

本連載では、栄養面からアスリートのパフォーマンス向上をサポートする、管理栄養士・川上えりさんが、毎回「なりたい身体」のテーマに沿って、必要な栄養素について解説します。食の知識を活かして、必要な栄養素を摂取し、セラピスト自身もクライアントもさらに健やかな身体づくりを目指しましょう。

川上えり ◎文・写真 健康デザインMEK代表