

窓辺

なかの
中野 ヤスコ
われながら型破りな
2児の母

「ある実業団の女子陸上部で管理栄養士を探している。アメリカ・ニューメキシコ州の高地トレーニングに来月同行できないか？」

2012年12月、親しい公認スポーツ栄養士の仲間から電話を受けました。飲食店をオープンして間もない時期でしたし、当時小学校低学年だった2人の息子を置いて1カ月近く家を空けることにはためらいはありましたが、その場で「2日待つて」と言っている自分がいまいました。どうせ止めても聞かないと、あきらめ

てくれたと思いますが、夫や同居していた義母は、二つ返事で「子どもたちのことは任せて！」と快諾してくれました。今振り返ると、とんでもない母親だったとぞっとします。アメリカ遠征に同行したのは、3年間で12回。1年の3分の1は、日本にいない生活でした。高地トレーニングは標高が高い、気圧が低く酸素の薄い環境(低酸素)で行い、その環境に体を順応させることで、酸素運搬能力(持久力)や筋肥大、筋力の増

大などに効果があるといわれ、主にマラソンや水泳などで取り入れられています。現地ではトレーニングに合わせた食事提供のほか、栄養管理、栄養指導を任せられました。その間の実店舗の運営は、調理や接客はスタッフに頼みましたが、発注や経理などの作業は自らオンラインで対応しました。

(公認スポーツ栄養士)