

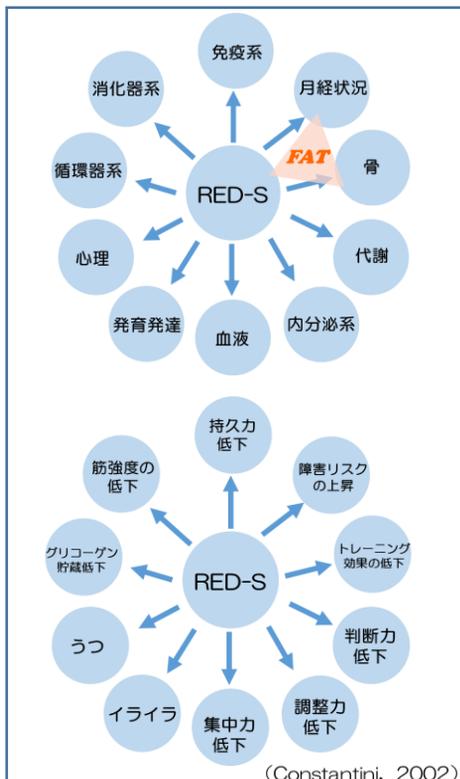


## 村松 愛梨奈

所属 教養教育科  
職名 助教  
学位 博士(体育科学)



ある日の食事調査例：スポーツ選手A  
食事全体を真上から撮影、計量して  
管理栄養士の指導のもと、分析を行います



相対的なエネルギー不足 (RED-S)  
女性アスリートの三主徴 (FAT) の問題  
\* RED-Sが身体に及ぼす影響は様々です

## アスリートの栄養不足、エネルギー不足を防ぐ！

現在のメインとなる研究テーマは「女性アスリート特有の健康障害の予防・改善」です。日本人女性アスリートの約4割は月経（生理）周期異常を有し、約2～3割弱は骨粗しょう症が原因の疲労骨折を経験するなど、多くの選手が健康障害を発症しております。発症の主な要因は、エネルギー不足とされています。このような課題をメインターゲットに、アスリートの代謝を理解し、そこから栄養を考える研究をしています。

## 研究

専門 運動生理学、スポーツ栄養学  
所属学会 日本体力医学会、日本水泳・水中運動学会、  
日本発育発達学会、米国スポーツ医学会  
主研究テーマ 女性競技者におけるエネルギー不足の  
簡易評価法とカットオフ値の検討  
女性の体型意識が月経状況に与える影響  
キーワード 女性アスリート、エネルギー代謝、  
エネルギー不足、健康障害  
Researchmap <https://researchmap.jp/emm>  
Message スポーツ科学、特に栄養に関して困りごと  
がございましたら何でもご相談ください。

## 教育

担当授業 保健体育（1～4年）  
デザイン基礎：低学年のミニゼミ（2年）  
取り組み 身体を動かすことを通して、健康を考え、  
コミュニケーション能力を育てています。  
クラブ活動 水泳部の主顧問です。競泳、シンクロ、飛  
込部門に分かれて、学生が日々頑張っており  
ますので、応援よろしく申し上げます。  
Message “からだ”のことで悩んでる方、特に女の子  
で月経に関する悩みがあれば、気軽に研究  
室まで相談にきてくださいね。

## 学外活動

2012-2018年度 日本水泳連盟 科学委員会委員

2017年度講演会講師

鈴鹿市アカデミーまなべル講師「健康のための食事と運動」

三重県水泳連盟「アスリートの栄養管理とコンディション管理」

三重県水泳連盟「スポーツにおける栄養学」

連絡先：muramatsu@genl.suzuka-ct.ac.jp