

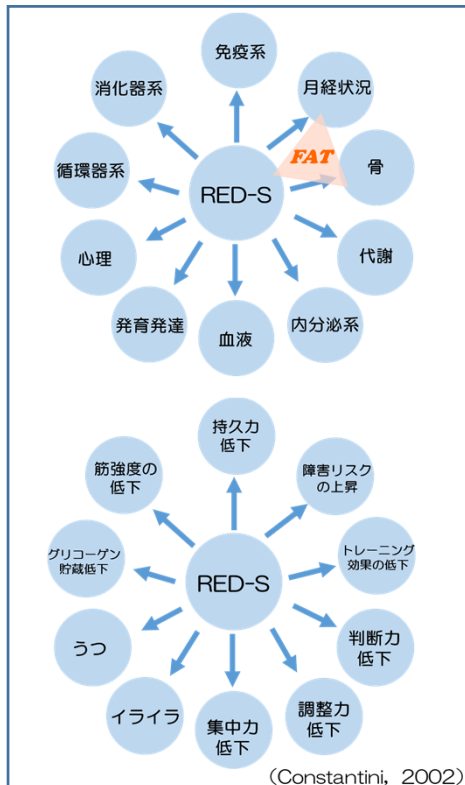


## 村松 愛梨奈

所属 教養教育科  
職名 講師  
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、エネルギー不足と言われています。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”のことで悩んでいる方、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-現在 日本水泳連盟 科学委員会委員

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」など

連絡先：muramatsu@genl.suzuka-ct.ac.jp