

# 守るために今

## 川添みく

元消防士 / 管理栄養士 / スポーツ栄養士



主催ONE TOHOKU、岩手県にて消防栄養学の講演を行った際の集合写真



商品アドバイザー阿久津も応援しています!



元消防士  
管理栄養士/スポーツ栄養士  
川添 みく

消防をサポートするために活躍する人

### 消防栄養学

消防士の身体を守る  
栄養サポート

#### “消防士には消防士のための栄養学が必要不可欠”

活動には、瞬発的なパワー・長時間の持久力・高温環境への耐性・素早い回復力・活動後の回復力が求められます。これはまさに**「アスリート同等あるいはそれ以上の身体負荷」**です。しかし、多くの場合、消防士の食事は「一般的な食事」とどまっているのが現状です。食事は身体を守り、パフォーマンスを支え、将来の健康を守る**“戦略”**になります。

「**消防栄養学**」は、消防士の身体を食事の面から徹底的に守る、**消防特化型の栄養学**です。

#### “空腹⇨エネルギー切れ ではない” 消防栄養学(1)

空腹は我慢できても、筋肉のエネルギー切れは我慢できない

「お腹が空いた⇨エネルギー切れ」だと思いますか？

実は：空腹とエネルギー不足は別のものです。

空腹の原因は「グレリン」というホルモンです。このグレリンは食事時、生活リズム、習慣で分泌されます。

朝ごはんを食へない習慣の方に「お腹が空かない」と言われることが多いありますが、これは習慣によって起きているもので、体のエネルギー量とは関係していません。

本当のエネルギー切れは**「筋グリコーゲンの減少」**です。

※筋肉のエネルギーは糖質(グリコーゲン)

活動は、放水、救助、搬送をはじめとする**高強度運動**なので、**糖質依存が高い**です。つまり、空腹を感じていなくても**「筋肉の燃料は減っている」**という状態になります。

#### 消防士に起こりやすい問題

出勤で食事が遅れる・忙しくて食へられない等の状態が起きることはないでしょうか？

この時に食事を放置してしまつと、パフォーマンス低下・判断力低下・疲労回復の遅れが起きてしまいます。

大切なのは、

「**空腹は身体エネルギー残量を示す指標ではない**」ということなのです。

空腹を感じていなくても筋肉のエネルギーは減っている可能性ががあります。ですので日頃から、「空腹だから食べる」のではなく、「**必要だから食べる**」という考えが必要です。

#### “内勤であっても、他人事ではありません!”

内勤業務では、

・座り時間が長い・活動量が比較的少ない・間食をする機会がある・食事時間が乱れる等の可能性ががあります。

この結果起こりやすいのが

体重増加・血糖値の乱高下・**内臓脂肪の増加**です。

内臓脂肪の蓄積による生活習慣病は日本人の死因の上位を占めます

特に血糖値が乱高下すると、強い眠気や集中力の低下、疲労感に繋がります。つまり、**活動量が少なくても食事はパフォーマンスに影響**します。

現場も内勤も身体を動かす“エンジン”が糖質であることは緒です。

#### “当番にオススメな補食・間食リスト”

##### ① 出勤後の回復補食



糖質は筋肉のエネルギーになるため、活動後にオススメです

##### ② 空腹をコントロールする間食



血糖値を安定させて集中力を維持させるため、**たんぱく質**や**脂質**を組み合わせます

#### “今後の展望”

私の目標は、「消防士の未来を守ること」です。活動中のパフォーマンスだけでなく、熱中症・脱水・心疾患・生活習慣病といったリスクを減らし、消防士が長く健康に働ける環境を作ります。

命を守る仕事には、それを支える身体があります。そしてその**身体は、毎日の食事**で作られています。

消防栄養学を通して消防士の未来を守る取り組みをこれからも広げていきたいと考えています。

元消防士  
管理栄養士 / スポーツ栄養士

### 川添さんの応援はこちら!

お問い合わせ先

メール: miku.kawazoe21@gmail.com



Instagram

アカウント名 shoku\_de\_tatakau

消防職員の健康寿命向上と消防栄養学の研究推進のため、研究にご参加いただける消防本部様を現在募集しております。

●研究テーマの例

お米と身体の関係、交代勤務時の栄養管理  
睡眠の質を高める食事習慣、食と疲労回復

【過去実績】

- 消防本部や消防学校での講義
- NPB選手をはじめとするアスリートの食事サポートやジュニアアスリートのチームサポート