

消防をサポートするために活躍する人 **パート1**

守るために今

新川みく

元消防士 / 管理栄養士 / スポーツ栄養士

新川さんを
紹介していただきました!



株式会社タフ・ジャパン
鎌田 修広



元消防士
管理栄養士 / スポーツ栄養士
新川 みく



FS-JAPAN 会長
阿久津 昌之

消

防をサポートする食事

スカイプ対談にて教わりました(抜粋編)

(阿久津) こんにちは、今日はよろしくお願います。食事って何となく大切って言うのは分かりますが、実際はどのように大切なんですか？

(新川さん) 実は消防士の体作りは、アスリートを越えるレベルなんです。筋肉は運動で作れますが、目に見えない部分の細胞は今まで食べた食事の蓄積で出来てるんです。なのでアスリートと同レベルの食事コントロールが必要なんです。メンタルの部分もある程度食事コントロールできるんです。例えば幸せホルモンと言われるセロトニンもタンパク質を上手に取ることで作り出す事ができるんです。

(阿久津) おお、食事ってすごいんですね！であれば消防にも適した食事が必要ですね。私も現役の頃、阪神淡路大震災などに行きましたが「食事が満足に取れない」「イライラ感が膨らんでいく」「普通じゃない精神状態」など経験しました。気力・精神力がすり減っていく...。新川さんに「災害派遣メシ」開発して欲しいです。

(新川さん) それも私の3つある「人生のミッション」の1つなんです。
● 災害派遣時の非常食の開発と周知
● 全国の消防学校、消防本部で食について伝える
● 公安職向けの食事の基準(目安)の作成
壁に貼って毎日見て頑張ってます。

(阿久津) ぜひ鎌田さんのように熱意を持ってミッションを達成してもらいたいです。他に現場部入ってバラバラな食事とかもいいかも！

(新川さん) 全国の隊員の皆様が「消防人生をより良く活動できるように」に「食事の面をサポートしていきたいです。」

(阿久津) 本日は、ありがとうございました。第二弾もよろしく。

(新川さん) ありがとうございます。下記では指導会ご飯を紹介しています！



身体のことを考えた食事を作ることが好きで、週末に気分転換しています。



採用試験に受かった当日の写真。この日の自分に恥じないように頑張っています！

日本一になりたきや米を食え!!!

指導会の訓練時は、炭水化物の積極的摂取がオススメ!

炭水化物とは...エネルギー源になるもの
(身体や臓器を動かす、体温を維持する)



→中でもオススメは...**米!**

- ・持ち運びやすく、食べやすい
- ・(麺やパンと比較して)たんぱく質が多く、脂質が少ない

不足すると?

判断力、集中力、筋肉量の低下、疲れやすい体に繋がる

米のチカラで勝つ

- 精神力...集中力の維持、疲労を溜め込まない
→日々のトレーニング効果を**最大限**引き出せる
 - 瞬発力...筋肉を増強する
→トレーニング効果を**最大限**引き上げられる
 - 持久力...筋肉に栄養を蓄える
→運動中の**パフォーマンス**を維持し続けられる
- ※免疫力や回復力にも効果があります。

パフォーマンス・身体づくりの**土台**は食生活です
(心も身体も 食べたものでできている)

スポーツをする事(体を動かす事)は身体にとって「**リスク**」が多いです

- ・エネルギーを消耗する
- ・細胞が壊れる
- ・体内が酸化する

**エネルギーを補充し
修復してあげるのが食事です!!**

効果を上げる食事法

しっかりよく噛んで食べる

しっかりよく噛むことで吸収力を上げる事ができます
→食べたものをしっかり使えるようになる

バランスよく食べる

エネルギー効率を上げる事ができます
→いろんな食材が補い合っ**て**エネルギーを補充してくれています

元消防士
管理栄養士 / スポーツ栄養士

新川さんの応援はこちら!

- Instagram**
アカウント名 shoku_de_tatakau
- Facebook**
アカウント名 しんかわ みく

[現在の活動]

- 広島県消防学校に卓上POPの設置
- 社会人チームでサッカーをしている男性へ食事指導
- 広島市内で出張セミナー



「食で闘う」のセミナー風景



消防学校以来の再会であり、初めてのMTG