

2023年12月19日

「SNDJ 栄養教育支援ネットワーク」

## Well-trition(ウェルトリション) **事業**

### スタートのご案内

“元気づくりの栄養学”としてスポーツ栄養の普及啓発を行う一般社団法人日本スポーツ栄養協会(SNDJ/理事長・鈴木志保子)は、大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部(以下、大塚製薬)協力のもと、国民の健康づくりに寄与する『Well-trition』(以下略 WT)事業を2023年12月よりスタートいたします。

『Well-trition』とは、Well-being + Nutrition を合わせた造語で、スポーツ栄養学を取り入れた栄養の知識で身体のコンディションを整えて、毎日のパフォーマンス&モチベーションを上げ、活力あふれる生活を楽しもう！という思いがこめられています。

## Well-trition

ウェルトリション/ウェルトリ

<造語 = 元気・健康な状態を保つための栄養の知識>

**Well-being**

心身共に満たされ  
元気・健康な状態



**Nutrition**

栄養

スポーツ栄養学を取り入れた栄養の知識「Well-trition」で、身体のコンディションを整え、毎日のパフォーマンス&モチベーションを上げていこう！

本事業では、スポーツ栄養学の理論や実践方法をベースに一般生活者の日々の体調管理やパフォーマンスアップに役立てる「WT 教育プログラム」を開発し、公認スポーツ栄養士を通じて管理栄養士を地域や職場の「WT 指導者」として養成。この指導者から Well-trition を学べる健康・栄養セミナーを全国的に展開し一般生活者への啓発を進めます。

## ■事業概要

まず本協会に登録する公認スポーツ栄養士がプリセプター研修を受け「WT 教育プログラム」をマスター。そのプリセプターが社内や地域の管理栄養士を対象に「WT 指導者養成講習会」を開催し、修了判定テストに合格した方は「WT 指導者」として、大塚製薬のネットワークを活用した健康づくり支援活動などで活躍いただきます。

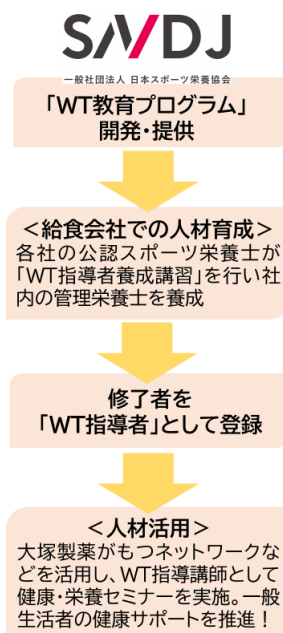
「WT 教育プログラム」は、最新の栄養学にスポーツ栄養の知見を盛り込んだ、専門性の高い実践的な内容。国家資格である管理栄養士の資格を持ち、国際大会の選手やプロアスリートの栄養サポートを担う「公認スポーツ栄養士」が培ってきたスポーツ栄養学の知識と経験は、年齢や性別問わず日常の体調管理やパフォーマンスアップに役立てることができ、水分補給、熱中症対策、免疫力アップ、食生活、睡眠、高齢者の栄養、女性の健康など多彩なテーマを網羅します。

本事業スタートの第一弾として、本活動に賛同いただいた受託給食会社 4 社の公認スポーツ栄養士をプリセプターに、社内の管理栄養士を対象とした「WT 指導者養成講習会」を開始。「WT 指導者」を増やし、試験地域での現場運用を進めて参ります。

## ■スポーツ栄養は元気づくりの栄養学！

一般的に、栄養学と聞くと、病気の予防や改善に用いられるイメージを持たれる方が多いかと思いますが、その中にはスポーツ栄養学のような“元気な人がより元気になる”、“ここぞという場面で良いパフォーマンスを発揮する”といった意欲的で活力にあふれた毎日に使える専門領域があることを知っていただき、広く普及啓発していくのが本協会の役割です。

人は食事を 1 日 3 食、単純計算で年に 1,095 食、85 歳まで生きるなら 93,075 食分の「何



を食べるか？」を考えることになります。「何を食べるか」の選択で身体が変わり、体調が変わり、そして人生も変わると言っても過言ではありません。

本事業で、栄養による“Well-being”をめざす「Well-trition」の知識を地域や職場へ広げ、人と社会の活力増進に貢献するべく、この人材インフラ構築を進めて参ります。関係者の皆さまには、ぜひともご支援、ご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

2023年12月吉日  
一般社団法人日本スポーツ栄養協会  
理事長 鈴木志保子

### 【本事業推進の目的】

- 1、公認スポーツ栄養士・管理栄養士による『Well-trition』普及により、一般生活者の体調管理やパフォーマンスアップに貢献すること。
- 2、スポーツ栄養学はアスリートのものだけではなく様々な対象者や目的に応用可能であり、本協会が掲げる『パフォーマンスを、栄養でマネジメントする』意義を広めること。
- 3、公認スポーツ栄養士・管理栄養士の活躍の場を増やすこと。

### 【教育プログラム（初年度は4テーマ）】

#### ■熱中症対策

熱中症はなぜ起こる？～生活シーンで学ぶ脱水と熱中症対策

#### ■日常の水分補給

適切な「水分補給」できていますか？～最新の水分補給法を日常生活にとりいれる

#### ■免疫力と体調管理

毎日の健康のための体調管理のコツ～免疫と健康・乳酸菌

#### ■バランスのよい食生活

人生を上げる食生活の極意～食べることの意味を知れば、もっと食が大切になる



#### 【連携企業】(順不同)

- ・大塚製薬株式会社
- ・エームサービス株式会社
- ・シダックスコントラクトフードサービス株式会社
- ・シダックスフードサービス株式会社
- ・株式会社 LEOC

#### ■スポーツ栄養とは

スポーツ栄養学は、運動やスポーツにより身体活動量が多い人に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化したものです。パフォーマンスを良好に、あるいは、向上させるためにスポーツ栄養学とスポーツ医科学を駆使した理論(エビデンス)を、個々の目的や身体にあわせてアレンジし、食べ物、飲み物、サプリメントの摂取を中心に栄養管理を行うことを「スポーツ栄養マネジメント」といいます。その知識とノウハウは、国家資格である「管理栄養士」取得の先にある専門職「公認スポーツ栄養士」により培われています。

2021年の国際大会でスポーツ栄養のニーズはさらに裾野を広げ、アスリートやスポーツ愛好家だけでなく、職業として身体を使う方、働き盛りのサラリーマン、健康長寿を目指す高齢の方、妊婦さん、子どもなど、あらゆる人に適用できる、“元気づくりの栄養学”として利用が進んでいます。筋肉をつけたい、仕事のプレゼンをうまく乗り切りたい、受験の集中力を上げたい、もっと早く走りたい、持久力をつけたい、体調の良い日々を過ごしたい、怪我や故障をしない・・・等々、いま必要としている自分、なりたい姿に近づくために、スポーツ栄養のノウハウが役立ちます。

#### ■一般社団法人日本スポーツ栄養協会とは

一般社団法人日本スポーツ栄養協会(理事長:鈴木志保子)は、スポーツ栄養の普及啓発を目的として 2018 年 6 月に設立(<https://sndj.jp>)。公式情報サイト『スポーツ栄養 Web』(<https://sndj-web.jp>)を 2019 年 4 月より立ち上げ、スポーツ栄養に関連する国内外の最新研究ニュースなどを毎日配信しており、サイトの年間利用者は 500 万人にのぼる。また、約 7 千人の公認スポーツ栄養士・管理栄養士、監督、コーチ、トレーナー、アスリートなどが登録する SNDJ メンバー&クラブ会員を対象にしたセミナーやイベント、賛助会員企業との連携事業、競技団体・プロチームへの栄養サポート支援、アンチ・ドーピング情報および国内の認証商品リスト管理、スポーツ栄養に携わる公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士のスキルアップ支援・業務支援、行政や大学の研究支援・食事調査など、多岐にわたる活動を行う。

**【本件に関するお問い合わせ】**

一般社団法人日本スポーツ栄養協会 Sports Nutrition and Dietitian Japan

事務局／佐藤晴美

〒105-0022 東京都港区海岸 1-2-20 汐留ビルディング 3 階

E-mail [info@sndj.jp](mailto:info@sndj.jp) URL <https://sndj.jp>