

スポーツと食の大事な関係

神戸女子大学
健康福祉学部
健康スポーツ栄養学科
准教授 **坂元 美子** 氏



スポーツの分野で「食」の果たす役割にますます注目が集まっている。プロスポーツチームや、成長期のスポーツ選手の栄養指導などに携わっている神戸女子大学の坂元美子氏に、スポーツにおける食の重要性や、食がパフォーマンスに与える影響などについて聞いた。

—食の重要性がますます認識されつつある理由は

将来アスリートを目指す世代の食育、栄養指導は当たり前になっています。その指導を受けた人たちがアスリートとして活躍し、食の重要性を自ら発信するようになったことで、ますます役割が認知されるようになりました。

一方で、アスリートの自己流の食事法や、エビデンスに基づかない情報も世の中にはあります。成長期の子どもや日常的にスポーツをしていない方には合わないこともありますので、自分の体をよく知り、正しい情報に基づいて栄養を摂取し、体作りを行うことが大事です。

—体作りのために食事で大事にすべきことは

基本的には5大栄養素をバランス

よくとること。「筋肉をつけたい」「体を大きくしたい」とたんぱく質ばかりを摂取しても、そもそもたんぱく質を消化吸収するためにもビタミン、ミネラルが必要ですし、炭水化物などでエネルギーを摂っておかなければ、たんぱく質もエネルギーとして使われるだけで筋肉など身体材料になりません。糖質（炭水化物）制限も大人には効果的な場合がありますが、エネルギーを多く必要とする成長期の子どもには、あまりお勧めはできません。

タンパク質を構成するアミノ酸についても、9つの必須アミノ酸をバランスよく摂取することが大事です。なぜなら9つのうち、1番足りてないアミノ酸の量に合わせてしか、他のアミノ酸は使えないようになっているからです。

—具体的にどのような食事を心がければよいのか

虹色理論を提唱しています。たんぱく質食品を「肉か卵」「魚か大豆」の2種類に分け、主菜2品、主食、緑黄色野菜、淡色野菜、乳製品、果物と「7つの食品群」を摂取するように勧めています。例えば朝食なら、ごはん、卵、しらす干し、たまにウインナーもしくはベーコン、トマトやキュウリの野菜、それにヨーグルトとフルーツです。少しずついいので、バランスを心がけること。朝食をしっかりとることが1日の仕事や勉強には大切です。

食事の習慣を変えて1週間くらい試してみると、「こうすると調子がいい」など気づきがあり、自分の体が何を必要としているか、分かってくるはずです。朝食を全く食べていない人は、まずは「何からなら始められるか」考えてみてください。

秋は食欲の秋で、食べ物おいしいですね。旬のものは栄養量も多いので、様々な旬の食材をおいしくいただくことで、意外とバランスよく栄養摂取ができますよ。

—サプリメントなどで栄養を補う方法はどのようなのか

サプリメントやエナジードリンクは、特化した栄養素をすぐに消化吸収できるように作られており、若いうちからそれらに頼りすぎてしまうと、本来内臓が持つべき消化吸収力を弱めてしまいます。見た目の体は大きくなっても目に見えない内臓の能力が成長していなければ、大人になった時にしっかりした体が作れず、けがや病気にかけやすくなります。食事から栄養をしっかりと吸収できる、強い体作りを意識しましょう。

日常生活からスポーツシーンまで、食で健康を支える企業の取り組みを紹介します

ヘルシーローディングでランナーを応援

(株)ロック・フィールド



当社では、神戸マラソンを第1回から応援しています。当社が大切にしている価値観のひとつに「健康」があります。ロック・フィールドらしくマラソンランナーをサポートできる方法を模索し、2014年から、マラソン前日に「カーボローディングパーティ」を開催しています。

カーボローディングとは、レースの数日前から炭水化物を多く摂取す

ることで、エネルギー源になる糖質を体内に貯め、持久力アップなどパフォーマンスを向上させようという食事法です。ご飯やパン、パスタといった炭水化物に加えてサラダや総菜などをふんだんに使った「ヘルシーローディング」メニューを提案、ランナーの皆様からご好評いただいています。2018年からは、市民ランナーの神様と呼ばれる「金哲彦さん」ご夫妻に、メニュー考案に参画していただき、パーティの名称も神戸STYLE「ヘルシーローディングパーティ」としています。

2017年からは、神戸商工会議所食品部会各社にもご協力いただき、日本酒での鏡開きや洋菓子などメ

ニューも充実させることができました。パーティにはマラソンランナーがおひとりで参加されるケースが多く、充実したメニューと「マラソン」という共通の話題で盛り上がり、緊張もほぐれるようです。パーティへの参加者は約9割が兵庫県外の方。今年も神戸らしいおもてなしで、ランナーのベストパフォーマンスを応援したいと思います。



塩こんぶで手軽にナトリウム補給 スポーツ中の体調管理を支える

フジッコ(株)



当社の『ふじっこ』は1966年発売の商品で、ご飯のおともとして長年ご愛用いただきました。最近では、調味料としてサラダやパスタといった料理に使われる方も増えていて、どんどん用途が広がっています。

一方で、暑い時期やスポーツをする際にも、ナトリウム（塩分）やミネラルの補給源として、以前から利用されていました。猛暑が続いたことで、水分補給を心がける方は多い

と思いますが、水分のみを補給していると、血中のナトリウム濃度が下がり、めまいや足のつりなどを引き起こす可能性があります。

また、当社がスポーツドクターと行った調査では、運動後のみナトリウム等を補給するより、運動中にも水と一緒に補給したほうが、運動後の血中ナトリウム濃度の回復が早いことが分かりました。運動後の疲労回復を早める意味でも、運動中の栄養補給を心がけていただきたいと思います。

当社では、地元神戸を走るランナーの皆さんを応援しようと、2013年（第3回）から神戸マラソンに協賛企業として参加しており、

30km付近にあるエイドステーションで『ふじっこ』をランナーに手渡しています。なかなかユニークな光景だと思いますが、「手軽に食べられる」「塩分を取れる補食は珍しいので嬉しい」と好評です。

当社ではこれからも、健康創造企業として、スポーツをされる方をはじめ、皆様の健康維持・増進に貢献できるよう努めて参ります。

