



今回のテーマ

スポーツと栄養のはなし

オリンピック開幕まであと少しです。スポーツの祭典ということで今回はスポーツ栄養についてお伝えします。

まずはスポーツ栄養の歴史から。日本のトップアスリートに対して栄養サポートが始まったのはソウルオリンピック(1988年)以降といわれています。ソウルオリンピックでは日本選手団は大敗しており、当時の日本代表選手に食事調査をしたところ8割が栄養摂取不足だったとの論文があります。4年後のバルセロナオリンピックに向けてスポーツ栄養が広がっていきました。一方、スポーツ栄養先進国のアメリカでは1923年にすでにスポーツ栄養という言葉が使われています。アメリカが金メダルを量産していたことと無関係ではないでしょう。

スポーツ栄養という言葉が一般の日本人が聞くようになったのは、20数年前からだと思えます。その後、急速に普及していき、現在ではプロ野球チームやプロサッカーチームに専属の栄養士がいるのは当たり前のようになっています。

青森県出身者でみると、中長距離ランナー福土加代子さんはマラソンに転向後、中盤～終盤での失速が目立ちました。監督の永山氏はスタミナ不足の対策として“食トレ”を行い、その後の大会で優勝をしています。

今では小学生や中学生でも栄養を含めたトレーニングをしているスポーツクラブもあります。「公認スポーツ栄養士」という資格もできて、日本のスポーツ栄養はこれからますます進歩していくことでしょう。

では具体的な内容をトレーニングと試合に分けてお伝えします。練習ではタンパク質の役割が大きく、運動後の

組織を修復する役割と、筋肥大をはじめとするトレーニング効果を引き出す役割があります。摂るタンパク質の量及び回数としては、1日にタンパク質20gを4回摂取するパターンがもっとも筋タンパク質合成が高いとの研究結果があります。可能であれば運動後30分以内の摂取が更に効果的です。部活をしている生徒であれば練習後すぐに摂れる食品を持たせるとよいでしょう。タンパク質は20種類のアミノ酸で作られており、その中でもロイシンが筋タンパク質合成に関与していることがわかっています。ページの都合上、ロイシンの説明は省きますが、興味のある人はネットで深掘りしてみてください。練習時は糖質の摂取も忘れてはいけません。人間の体は糖質が欠乏するとタンパク質を分解してエネルギーに変えようとします。

次に試合本番ですが、試合ではいかにして糖質の枯渇を防ぐかが競技成績の決め手となります。食べた糖質は体内でグリコーゲンという糖が鎖のように繋がった物質になって貯蔵されます。グリコーゲンが減少すると筋疲労の原因となります。試合3日ほど前からトレーニング負荷を減らし、糖質の摂取量を増やしてグリコーゲンを貯蔵します。これをグリコーゲンローディングといいます。

最後に、試合の朝にスタミナをつけようと肉を多く食べると、夏場は逆効果になる可能性があります。動物は食事をすると体温が上昇します。これを食事誘発性熱産生(DIT)といいます。糖質・タンパク質・脂質のなかでも体温を上げるのはタンパク質です(30%が熱として消費される)。暑い夏にタンパク質を多く摂ると、更に体温上昇を招き、試合でのポテンシャルが低下するかもしれません。

Food & Cook 食材と調理



今回はスイカについて。いきなりですがクイズです!

「牛乳とスイカ、水分が多いのはどちらでしょうか?」

答えは…スイカです。牛乳の水分87%に対してスイカの水分は90%です。牛乳は子牛を大きく育てるための母乳なのでタンパク質や脂質が多く、スイカの方が水分は多いのです。スイカは水分補給にも使えます。

スイカは水分の他にカリウム、カルシウム、マグネシウムといったミネラルを含んでおり、その割合は人間の体液の組成に近いと言われています。あと足りないのはナトリウムですが、むかしの人はスイカに塩をかけて食べる人もいました。塩をかけるのはスイカの甘味を引き出すためですが、理にかなっていても言えます(ただし塩分制限のある人は塩無しでそのまま食べて下さい)。暑い時期は脱水予防・熱中症予防にスイカを食べるのもよいかもしれません。

変わった食べ方としてはスイカ丼があります。スイカの生産者が考えた食べ方で、熱々のご飯の上に一口大にカットしたスイカをのせて、醤油をかけてできあがりです。私もまだ試していませんが一度トライしてみます。

そこはかたなく書きつければ

～栄養以外のはなし～

天気の良い日が続くと、ちょっと遠くまで出かけたくになります。しばらく旅について書こうと思います。

さあ、これから旅に出かけようと思ったとき、初めて行く場所はカーナビゲーションを使いますか?地図を使いますか?現在ではナビ派が多いと思います。私も車で行くときはナビを使うこともありますが、バイクでは旅を楽しむために地図を使います。

ナビと地図の使い分けとしては、ナビは「最短で目的に行くためのツール」。地図は「ルートを楽しむためのツール」として使います。ナビはルート周辺しか表示されませんが、地図は数キロ先まで一度に把握できて、さらに高低差がわかります。地図を見て、こっちは山道はカーブが多くて楽しそうだ。とか、こっちは牧場が多いから美味しいソフトクリーム屋さんがありそうだ。とか、この峠からの景色がよさそうなのであえて遠回りしてみようなど、新しい発見が期待できます。実際行ってみたら期待外れなこともあります。それはそれで、次は違うルートを選択する糧となります。