

はじめに　なぜ、スポーツに食事や栄養はそれほど重要なのか

あなたやあなたの家族は今、どんなスポーツを楽しんでいますか。サッカーですか、野球ですか、それとも水泳ですか？　大会に出場して、きちんと結果を出していますか？

それとも、なかなか勝てずに、悩んでいるでしょうか？　もしそうだとしたら、食事や栄養のとり方が関係しているのかもしれませんが。

一口にスポーツといっても、「競技」の数は約200種類もあるといわれ、さらに細かく「種目」に分かれています。これだけ多くの競技種目がありますから、祖父母・両親・子どもたちが同居する家族で、それぞれの世代で必ずだれかがなにかしらの競技種目を経験したことがある、あるいは今も楽しんでいるというスポーツ一家も少なくないでしょう。

プロ選手、オリンピックや世界選手権への出場、国体や全日本選手権での活躍を目指す社会人、部活動でインカレ、インターハイ出場を目標に励む大学生や高校生、地元のチー

ムやクラブに入って日々熱中する中学生や小学生、あるいはまた、健康のため、気分転換のために趣味として体を動かすことを楽しみ、できればマスターズ大会に挑んでみたいというミドルやシニア世代など、スポーツの志向や適性は、人や世代によってまちまちです。そのなかで、よく耳にする「アスリート (athlete)」とは、「あるスポーツ種目を専門に行い、競技大会に出場して結果を出すため、身体的な強さや俊敏性、スタミナといった競技能力を向上させるためにトレーニングを積み、その技を習熟しているスポーツ選手」を指します。

関心が高まるスポーツ栄養学

スポーツを楽しむ人からアスリートにいたるまで、「より強くなりたい」「勝ちたい」という願望は、さまざまな角度からスポーツを科学的に追究しようとする大きな流れを起しました。その1つ、運動・スポーツと食事・栄養との関係を研究する「スポーツ栄養学」も、著しく発展してきました。

スポーツ栄養学とは、その名のとおおり、「どのような食事や栄養素を摂取したらスポー

ツのパフォーマンスを向上させることができるかを科学的に解明するための学問分野」のことです。

ひと昔前まで、「力をつけたかったらごはんを食べろ」「肉さえ食べていれば筋肉はつく」「運動中は絶対に水を飲んではいけない」といったさまざまな通説がまかり通っていました。運動中の水分補給禁止にいたっては「運動に集中していない証拠」と言わんばかりで、その根拠ははっきりせず、今となっては信じられない指導が多くのスポーツ現場で行われてきました。

また、ジンクスや言い伝えにとらわれ、けん験を担ぐ選手も多くいます。試合前にあるものを食べたらいいい成績が出たことに味をしめて、同じものをずっと食べ続ける人、あるいは、これを食べたから負けたとその後はいっさい口にしない人……。

ごろ語呂合わせによる験担ぎもあります。トンカツ定食やカツ丼は「勝つ」につながる、ウインナーを食べれば「勝利者（ウイナー）」になる、おむすびは「勝つに結びつく」、納豆や長芋を食べれば「粘り」が出るなど、さまざまです。

ジンクスも、言い伝えも、験担ぎも、科学的な根拠に基づかないことがまかり通って

たという事実は、食事の質とスポーツのパフォーマンスとの関係が重要視されていなかった^{あかし}証でもありません。

しかしながら、30年ほど前から、食事の質や摂取のしかたによってその効果に違いが生じることが明らかになりはじめ、研究の成果が管理栄養士による食事の指導などのかたちでスポーツの現場でも積極的に生かされるようになってきました。

今では、オリンピックや国際大会はもちろんのこと、国内での主要な競技大会にも食事・栄養を管理する担当者が同行して、食事・栄養面から選手をサポートするケースが増えていきます。そればかりか、最近では、ジュニアに対して、できるだけ早い段階で、食事と競技に関する意識を高めてもらうための指導も行われるようになってきました。

国際スポーツ栄養学会 (International Society of Sports Nutrition : I S S N) や、特定非営利活動法人日本スポーツ栄養学会 (Japan Sports Nutrition Association : J S N A) の設立も、スポーツ栄養学に対する関心の高まりを示しています。スポーツ栄養学の研究の促進と情報交換、専門家の教育・養成、選手の競技能力向上だけでなく、広く一般の人たちの健康の維持・増進に寄与することを目的としています。

食事・栄養の摂取はトレーニングの一環

スポーツ栄養学においては、運動・スポーツと、食事・栄養との関係を、どのような視点でとらえるかが大事です。まとめると、次の3つです。

① パフォーマンス（競技能力、運動のスキルとパワー）を高めるための食事・栄養

競技能力を持続的に高めるためには、まずは健康であることが基本です。そのうえで、どの栄養素であっても、摂取不足は競技能力の低下につながります。そのために、十分でなおかつ過剰ではないバランスのいいとり方が重要になってきます。

② スポーツをする人に多い健康問題を防ぐための食事・栄養

たとえば、女性に多くみられる健康問題には「摂食障害をとまなう、またはともなわな
い低利用可能エネルギー」「視床下部性無月経」「骨粗鬆症こつそしょうしやう」があり、これらは「女性アスリートの三主徴 (Female Athlete Triad : FAT)」と呼ばれています。

無月経の原因としては、運動量に見合った食事・栄養素が摂取できていないエネルギー不足が考えられます。また、女性でスポーツをする人に多いのが鉄欠乏性貧血です。理論的には、鉄を十分摂取すれば解決するはずののですが、スポーツをする人の貧血についてはまだ解明されていないことも多くあります。食事・栄養によって、スポーツをする人に多いこうした健康問題をどう解決するかが課題です。

③ 運動・スポーツによる健康づくりを支える食事・栄養

生活習慣病のほとんどは、運動不足と偏った（バランスの悪い）栄養素の摂取の双方が原因とされています。この双方の質的・量的な関係の解明は、私たちの健康の維持・増進にはきわめて重要です。

つまり食事・栄養の摂取が適切に管理されることが、睡眠・休養とあわせて、競技能力を高めるためのトレーニングの基盤となります。

トレーニングというと、筋力と全身持久力（全身運動を長く続けられる能力…スタミナ）を

高め、競技能力を向上させ、スポーツをする人に多い健康問題を予防し、ひいては生活習慣病のリスクを低下させることを目的に、骨格筋を適切に刺激するものと考えるのが基本です。

しかし、それだけでは十分とはいえません。

やはり、食事・栄養の摂取が適切に管理されてこそ、トレーニングの効果が十分に発揮されるための長期的な体づくりと、競技を行うにあたっての短期的なコンディション調整に貢献し、スポーツをする人の健康の維持・増進にも寄与できるのです。食事・栄養の適切な摂取は、トレーニングやコンディション調整の重要な一環でもあります。

食事・栄養が重要な理由はとてもシンプル

では、私たち人間にとって、食事や栄養はなぜ、それほどまでに重要なのでしょうか。

その答えは、とてもシンプルです。

人間の体は、水分を含めて食べ物からできているからです。

体は常につくり替えられています。生体の構造と代謝の基本単位は細胞です。その材

料や生きるためのエネルギーは、食べ物からしか摂取できません。

植物の場合、ほとんどの植物細胞には色素体があります。そのうちもつとも重要な葉緑体という細胞小器官は、光エネルギーを利用して二酸化炭素と水から有機物を合成する「光合成」という機能をもっています。植物は、葉緑体に光が当たること、生きるための養分（デンプンなど）を自分でつくり出すことができるのです。

いっぽう、動物細胞には色素体が存在しないので、光合成はできません。どんなに太陽の光を浴びたとしても、おなががいっぱいになることはないし、栄養を吸収することもできません。動物は食べ物を口から摂取する以外に生命を維持する方法はありません。

18世紀から19世紀にかけてのフランスの法律家・政治家、ジャン・アンテルム・ブリ
ア＝サヴァラン (Jean Anthelme Brillat-Savarin) は美食家としても知られ、『美味礼讚』らびざんを著しました。そこには、20の箴言しんげん (アフォリズム) が書かれています。そのうちの3つを紹介します。

「生命がなければ宇宙もない。そして生きとし生けるものはみな養やしないをとる」

「どんなものを食べているか言ってみたまえ。君がどんな人であるかを言いあててみせよう」

「造物主は人間に生きるがために食べることを強いるかわり、それを勧めるのに食欲、それに報いるのに快樂を与える」

〔美味礼讃〕 関根秀雄・戸部松実訳、岩波文庫

サヴァランが言うように、これまでどんなものを食べてきたかによってその人のさまざまな状態が分かってしまうほど食事の影響力は大きく、けっしておろそかにしてはいけないものなのです。

私たちは、なぜ毎日食事をするのでしょうか。おいしいものを食べたいから、おなかですくから、ごはんを食べないと大きくなれないから、両親に叱られるから……。どれも間違ってはいませんが、基本的なことをいえば、食べないと生きていけないから、生きていくためのエネルギーを補うためだからです。

朝が来れば朝食を、お昼になれば昼食を、夜を迎えれば夕食をというように、毎日その時間が来ると、お決まりのように食事をします。

しかしながら、毎回毎回、食事の質(内容)をきちんと意識している人はどのくらいいるでしょうか。ましてや、スポーツをする人にとっては、長くてきびしいトレーニングによって肉体をきたえ上げ、パフォーマンスを向上させ、ベストのコンディションで競技に臨み、きちんと結果を出すために、食事の重要性はより大きなものであるはずです。

スポーツ栄養学に対する誤解

スポーツ栄養学は、スポーツをする人を対象に、適切な食事・栄養のとり方の情報を提供するために行われる研究です。なにを、どれだけ、どのタイミングで食べたら、どのような効果があるのかを具体的に提示するのが主眼です。

なかには、「これだけ食べれば」といったように、手間をかけずにすぐに結果に結びつくような食事のしかた、栄養素のとり方はないものかと、スポーツ栄養学に過度な期待をかけがちな人たちも少なからずいるようです。

しかし、現実はその甘いものではありません。食事によって競技に適した体きたえ上げるのは一朝一夕にはいきません。食事の効果が目に見えるかたちであられるまでには日々の積み重ねが必要ですので、その認識すらない人は、しびれを切らして途中で挫折してしまうというわけです。スポーツ栄養学は、そのような短絡的な期待に応えられる学問ではないのです。

そのいっぽうで、トップアスリートが日々どのような食事をしているのかという情報がさまざまなメディアで取り上げられるようになり、楽しみや健康を目的としたスポーツ愛好者やジュニア層を加えて幅広く、食事・栄養のサポートに対するニーズが高まってきたこともたしかです。

それに応えるべく生まれたのが、公益財団法人日本スポーツ協会と公益社団法人日本栄養士会の共同認定による「公認スポーツ栄養士」と呼ばれる資格です。スポーツチームや団体において、監督、コーチ、トレーナーや、医学・科学の専門分野のスタッフと連携し、栄養面から専門的なサポートを行うスポーツ栄養の専門家です。

ただ、スポーツをする人すべてが、こうした専門家の栄養指導を受けられるわけではあ

りません。

そこで、私たちに求められるのは、スポーツをする人にとって食事・栄養はけっしてないがしろにしてはいけないということを中心に意識することです。加えて、パフォーマンスの向上や良好なコンディションの維持のためには、なにをどのように摂取するのが効果的なのか、またその科学的根拠はなにかなど、正しい知識をしっかりと身につける以外にありません。

1ついえるのは、「みんながやっているから、自分もやる」という考えは危険だということ。なぜなら、健康状態やトレーニングの方法、その時々々の体調、性別、年齢、遺伝素因、体質などさまざま要因によって、なにが必要なのか、どういうことをしたらいいのかには個人差があるからです。

なかなか勝てない理由はどこにあるのか

スポーツ経験者でしたら、毎日毎日一生懸命トレーニングしているのになかなか試合に勝てない、今一つ結果に結びつかないという、なんとももどかしい思いをしたことのある

人は多いでしょう。

その理由として、よいコンディションでトレーニングを行ってきたのか、そのトレーニングによって得たベスト・コンディションをキープしたまま試合に臨んだかに、結果はかかっているからです。

結果を出せなかったアスリートが、「コンディションが悪かった」「かぜをひいてしまつて体調が万全ではなかった」などと試合後のインタビューに答えているのをよく耳にします。当人にとっては不本意で、とても悔やまれるでしょうが、それがスポーツというものなのかもしれません。よいコンディションでトレーニングを積むのも、試合当日までベスト・コンディションをキープするのも、パフォーマンス向上のためには必要不可欠なのです。

まずは、コンディション・チェックが必要です。

日常生活では特に支障がなくても、トレーニングや試合本番には大きな影響をもたらす可能性も多々あるため、日々体が発しているサインを見逃すことなく、しっかり対応しなければいけません。

なかでも、食事の質と量は、コンディションに大きく反映します。

集中力が持続しないのは、食事の量が多すぎたり、栄養が偏っていたりするせいかもしれません。スタミナがないのは、食事の量が少なくエネルギー不足だからかもしれません。疲れやすい、すぐにかぜをひいてしまう、口内炎ができやすいのはビタミン不足、息切れやだるさは、貧血気味だからかもしれません。

いつまでも勝てないのは、よいコンディションを保つために食べることに注意を払う努力がなされていないからかもしれないのです。

なぜ食事がスポーツをする人を強くするのか

スポーツをする人が強い体をつくり、競技のパフォーマンスを向上させるために、トレーニングが重要であることはいまでもありません。

しかし、トレーニングさえしっかり行えばいいという問題でもありません。やる気と根性で、トレーニングの時間が長ければ長いほど結果につながるという考え方は、もう時代遅れです。

トレーニングをしっかりと行うためには、しっかりとした体づくりとコンディション・キープが必要で、そのためにはしっかりと食べる――。なぜなら、くり返しになりますが、私たちの体は、私たちが食べたものでできているからです。

逆の言い方をすれば、しっかりと食べなければしっかりとトレーニングはできません。トレーニングをすれば体は消耗し、体を酷使すればあちこち傷んできます。食事によって疲労を回復させ、傷んだ体を修復しなければ、十分なトレーニングにはつながりません。決してむずかしい話ではないのです。

しかしながら、残念なことに多くの人たちはまだ、トレーニングに比べて食事は二の次、その食事の質より量、満腹になることがしっかりとした食事だと勘違いしているのではないのでしょうか。

このことは、スポーツをする人個人のせいだけではなく、社会的な背景も大きく影響しているように思われます。

いわゆる「飽食の時代」といわれて、自分の好みの食べ物がどこでも簡単に手に入り、つついっその誘惑に負けてしまいがちです。若年層ほどコンビニ食やファストフードを好

み、その結果、脂肪の摂取量が大幅に増加しています。ダイエットブームによって、特に女性はスリムな体型を望むようになり、そのために食事の量を減らせば必要な栄養量を摂取できなくなります。夜型の生活で朝早く起きることができず、朝食を抜く人たちも増えています。

しかし、このままではいいわけがありません。

特に、スポーツをする人は食べることの大切さに少しでも早く気づき、食事が自分を強くすると信じ、今すぐにも食生活を改善することが大切ではないでしょうか。