



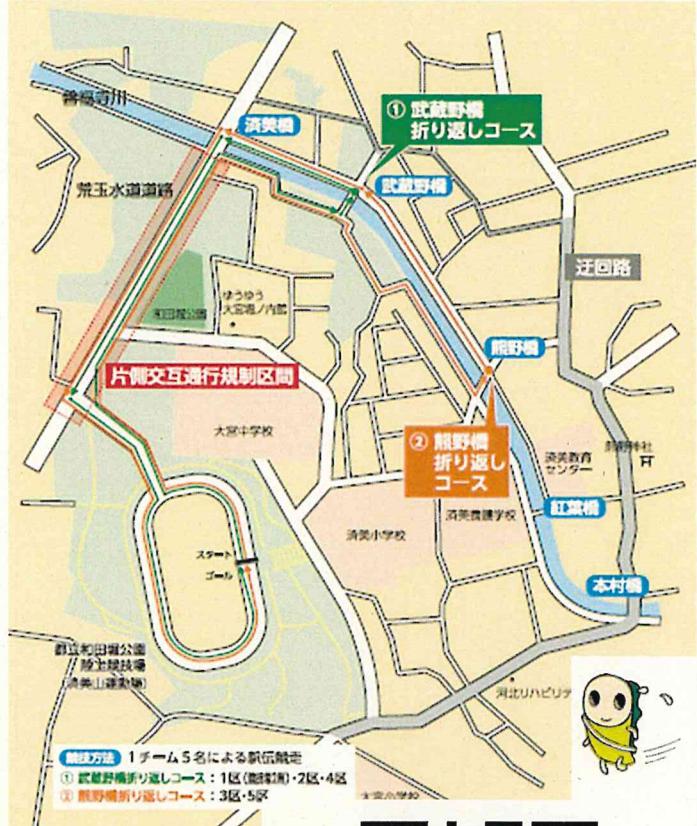
令和4年12月5日
12月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 森 貴子

さまざまな出来事のあった2022年も終わろうとしています。12月11日は「杉並区中学校対抗駅伝」です。昨年度、神明中学校は、女子19位、男子4位でした。応援が心の支えになりますので、時間のある人は済美山運動場に足を運んでみてください。

ところで、近年「プロテイン」を身体作りのために、好んで飲用する人が多いのですが、果たして正しく摂取できているのでしょうか？以前私も、身体づくりのためにプロテインを愛飲していたことがありました。栄養の学びを深めると、過剰なたんぱく質の摂取を行うと、比例して筋肉が増えるわけではなく、余剰分は、分解され体外に排出されてしまうことを知りました。しかも、たんぱく質を分解するために内臓が酷使されるため、身体には良くないということでした。そこで今回はスポーツ栄養について書こうと思います。

女子の部スタート：午前9時45分

男子の部スタート：午前10時45分



ランネット チャンネル ライブ配信の2次元コードです

成長期のアスリートもサプリメントや

プロテインを利用したほうが良いのか？

アスリートは競技力の向上のためにプロテインなどのサプリメントをとっているという話を聞いたことがある人もいると思います。しかし、そうしたものを利用するときには、実は専門知識に基づいた科学的で合理的な判断が必要です。神奈川県立保健福祉大学教授の鈴木志保子先生の著書「理論と実践スポーツ栄養学」（日本文芸社）を参考にまとめてみます。



判断の条件	具体的な例 ※は引用者の注
身体活動が多くなり、食事からとり切れない場合	※激しいスポーツの場合、身長や体重にもよりますが、男性で 4000～5000kcal、女性で 3000～4000kcal 必要な場合があります。ちなみに普通に生活している人の必要とされるエネルギーは、成人の男性で 2200±200kcal、女性で 1400～2000kcal ほどです。
消化・吸収の時間が短いとき	食事時間や食後の休憩が十分に取れないとき。 ※このことからも、食事ではゆっくり落ち着いて食べられる環境づくりもとても大切なことが分かります。
食事に偏りがあるとき	好き嫌い、食物アレルギー、合宿・遠征などで食環境が悪いとき。 ※好き嫌いが多いと、コンディション作りにはとても不利になります。
食事制限により食事をとる量が少なくなる場合	減量中や病気のとき。
食欲がない場合	緊張していたり、疲労していたりして、予定している食事をすべて食べることができないとき。
胃腸が弱っていて、消化・吸収の能力が低下している場合	胃腸の状態が悪いとき。
特定の栄養素を摂取しなくてはいけない場合	增量・トレーニングの状況によって、増やさなければならない栄養素があるとき。

鈴木志保子(2018)「理論と実践 スポーツ栄養学」(日本文芸社)、p71 表 3-5 より一部改変。

スポーツ栄養学において、サプリメントの摂取はこのような明確な条件のもとに行われています。またこの内容は、一般の人がサプリメントを利用する場合も参考になります。しかし、たとえ上ののような条件に該当する項目があっても、成長期にある小・中・高校生はサプリメントの利用を控えるべきだと考えます。その理由は…

ジュニア期のスポーツ選手がサプリメントを控えなければならない理由

それは、サプリメントを利用しなければ身体に不調が出てしまうほどの運動は、発育や発達に支障をきたすリスクが高いからです。野球肘やランナー膝などの「使いすぎ症候群」、また貧血、やせ、疲労骨折、月経ストップなどの症状が起こることがあります。すなわち、成長期はサプリメントに頼らず、食事と補食からエネルギーや栄養素を必要量摂取することができる運動量にとどめるべきなのです。

成人アスリートでもサプリメントの摂取には注意が必要です。管理栄養士のサポートを受けていない人、スポーツ栄養学の教育を受けていない人ほど、自分の勝手な判断で過剰に摂取してしまっている状況が見られるといいます。サプリメントの利用では、まず、その大前提として、その人の普段の食事状況を把握しておく必要があります。そのためにも「専門知識を持つ管理栄養士などによるサポートは不可欠」と鈴木先生は言っています。また、アスリートのサプリメントといえば、すぐにプロテインを思い浮かべると思いますが、多くのアスリートは食事から必要量のたんぱく質を摂取できているそうです。逆に言えば、毎日、体や活動に見合った量と質の食事をしっかり食べれているということも一流アスリートになるためには必要な条件となるのです。