

## 4. パネルディスカッション 「アスリートにとってアミノ酸とは」

スポーツ文化ジャーナリスト／一般社団法人カルティベータ 代表理事 宮嶋 泰子 氏



セミナーの最後に、スポーツ文化ジャーナリストで一般社団法人カルティベータ代表理事の宮嶋泰子氏をモデレーターとして、パネルディスカッションが行われました。パネリストは、前記の3人の演者です。取り上げられた数々の興味深い話の中から、ここでは東京2020オリンピック・パラリンピック関連の話題の一部のみを紹介します。(以下、敬称略)

**宮嶋** 東京2020の開催前や会期中、皆さんたいへんお忙しい日々をお過ごしだったと思います。加藤さんはどのようなお仕事をされていたのでしょうか？

**加藤** 開催に向けて、選手のコンディション維持やパフォーマンス向上を目指し、個々の選手とともに日々、課題を話し合いながら解決策を探っていました。大会が始まると私は会場内には入れませんが、「勝ち飯<sup>®</sup>」や「パワーボール<sup>®</sup>」などによりアスリートの活躍をサポートさせていただきました。

**宮嶋** 「パワーボール<sup>®</sup>」は私もよくアスリートの方が口にしてる姿を拝見しました。あれはおにぎりとは違うのでしょうか？

**加藤** ふつうのおにぎりより小さく、周りの状況を気にせず短時間で食べられるようにしています。うま味を活かした味付けも特長です。スポーツ大会では、競技や種目により試合の時間帯が不規則で、さらに予選の成績次第でその後の競技スケジュールが変動します。そのような食事のタイミングを調整しにくい状況下、今回の東京2020でも例えば移動のバスの中などで「パワーボール<sup>®</sup>」を活用していただくケースが多かったようです。

**宮嶋** 松田さんも頷いていらっしゃいますね。

**松田** 私もリオ大会の時に「パワーボール<sup>®</sup>」をよく食べていました。リオ大会は今回の東京とは正反対で、決勝の時間が夜中でしたから、競技が終わり選手村に戻るの午前2時近くで、翌日の午前中に



# 味の素株式会社主催 オンラインセミナーレポート

## アミノ酸はいかに東京2020日本人アスリートを支えたか？

は別の種目があるというスケジュールでした。わずかな時間も無駄にできない中、たいへん助かりました。

**宮嶋** オリンピックやパラリンピックでアスリートが何をどのように食べるかということは、パフォーマンスを発揮するための壮大な実験のように感じます。鈴木先生、いかがでしょうか？

**鈴木** そうですね。もちろん、ある程度のことはエビデンスがあるのですが、オリパラレベルになるとエビデンスだけでなく、経験にも基づいて試行錯誤するという側面が確かにあります。今回も自国開催ながら競技時間帯が不自然に設定されていることがあり、「パワーボール®」やアミノ酸サプリなどを駆使していました。

**宮嶋** かつてアスリートの食事はタンパク質をどう食べるかということが一つのポイントだったと思うのですが、皆さんの話を伺っていると、今はアミノ酸をどう摂るかという時代になっているように感じました。

**鈴木** タンパク質を食品から摂ろうとすると、タン

パク質以外の栄養素も一緒に摂ることになります。その点、アミノ酸サプリはアミノ酸のみを素早く摂り入れることができます。

**宮嶋** 松田さんは現役時代はサポートを受ける側で、現在はサポートする側に立たれています。両方の立場を経験されて、一番大切だと感じたことを教えてくださいませんか？

**松田** いま振り返ると、もっと若い時から栄養学の知識を身に付けておくべきだったというのが正直な感想です。若い時期はやはり好きなものの優先で食べていましたので、仮に今の知識があれば、体づくりに関してもっとできることがあったのではないかと思います。この反省は、現在のサポートする立場でも重要だと感じます。一人一人のアスリート全員を、1年365日ずっとサポートできるわけではありませんから、個々の選手が自分で栄養の大切さを理解して行動していけるように支えることが大切です。良いものを1回食べたから体が変わるわけではなく、その積み重ねが、何年か経過ののち、大きな差となるのですから。



管理栄養士さん・栄養士さんをはじめとした医療従事者とつながる広場「あじこらぼ」

Ajicollab.  
**あじこらぼ**

栄養を通じて健康を考える人たちへ

お役立ち情報満載！味の素KKサイト「あじこらぼ」へアクセス▶▶

<https://ajicollab.ajinomoto.co.jp/>

あじこらぼ

検索



お問い合わせ：味の素株式会社 グローバルコミュニケーション部 TEL03-5250-8111 (代)