

## 荻原次晴氏 × 鈴木志保子先生 トークセッション



「アミノバイタル®」との出会いは1998年の長野オリンピックの直前に味の素(株)さんがサンプルを持ってきてくれたのが最初でした。現在は登山時の栄養補給に「アミノバイタル®」を利用しています。アミノ酸を選択して飲める時代がきたことに驚いています。

私がアスリートだったとき、双子の兄の健司(荻原健司氏)にいつも間違われるという苦い思いがあったから、みんなに自分の存在を知ってほしい、アイデンティティを取り戻したいというのがモチベーションになっていました。つまり、自分の尊厳を取り戻すため、ですね。自分の尊厳まで突き詰めないとオリンピックにはたどり着けない。どんなにセンスがあっても運動神経が良くても、最後は自身自身の根性だと思えます。



# NSCAジャパン S&Cカンファレンス2019レポート

開催日時: 12月15日(日) 9:30~11:00 講演2-1

会場: 神戸ファッションマート

「NSCAジャパンS&Cカンファレンス2019」では、NSCAの資格認定者の指導力向上のため、著名かつスポーツの最前線で活躍している講師によるさまざまなワークショップや講習・講演会を開催。当社は本イベントに協賛、第1部は神奈川県立保健福祉大学教授の鈴木先生の講演、第2部は元スキー・ノルディック複合選手の荻原次晴氏と鈴木先生のトークセッションを実施しました。

これにより、アスリートと常に接しているトレーナーに栄養摂取とサプリメントの活用を考える働きかけとなる良い機会となりました。

### NSCAジャパンとは？

一般の人たちの健康維持・増進から  
アスリートの障害予防と  
パフォーマンス向上に貢献する協会

米国コロラド州に本部を持つNSCA(National Strength and Conditioning Association)の日本支部として、1991年に設立した特定非営利活動法人NSCAジャパン(日本ストレngth&コンディショニング協会)。約30年にわたり、日本におけるストレングストレーニングとコンディショニングの指導者の育成や継続教育、研究に裏付けられた知識の普及を通じて、一般の人々に対する健康の維持・増進から、アスリートに対する傷害予防とパフォーマンスの向上などに貢献するために活動しています。



### 荻原次晴氏

〔略歴〕  
群馬県出身。ノルディック複合元日本代表選手。98年長野オリンピック個人6位、団体5位。現役引退後はスポーツキャスターに転身し、現在、各種メディアで幅広く活動中。また「次晴登山部」を立ち上げ、日本百名山登頂チャレンジも行っている。



### 鈴木志保子先生 (神奈川県保健福祉大学教授)

〔略歴〕  
博士(医学)。管理栄養士。公認スポーツ栄養士。2000年国立鹿屋体育大学体育学部助教授、2003年神奈川県立保健福祉大学栄養学科准教授を経て、2009年から現職。(公社)日本栄養士会副会長、(一社)日本スポーツ栄養協会理事長、NPO法人日本スポーツ栄養学会理事、日本パラリンピック委員会女性スポーツ委員会委員、東京2020組織委員会「東京2020大会選手村メニューアドバイザー委員会」副座長。



## スポーツ栄養学に基づく正しい栄養摂取とサプリメントの活用 ～アスリートの栄養サポート実践、実体験を通じて～

### 食事は酸素と同じ 「生きるために必要な化学反応の源」です

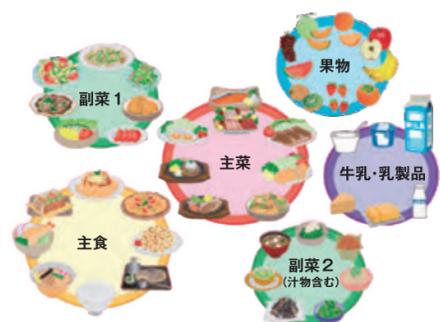
「私たちは何故食べなくてはならないのか。」それは、私たちが化学反応の連続で生きているからです。化学反応の連続で代謝を行って生きている。「食べる」とは化学反応の材料の提供と言えます。化学反応の材料がたくさんあったとしても、私たち



は必要な分しか作りません。余分に材料を入れた場合は、余った材料を違うものに作りかえて体に蓄積したり、排泄したりします。化学反応のために過不足なく材料を提供する方法論の1つとしてバランスよく食べるのです。

### 毎朝、体重測定をすることで、 適正量を知る

バランスの良い食事には2つの柱があります。1つは「どのような料理・食品・食材を食べるか」。(公財)日本スポーツ協会スポーツ食育プロジェクトでは、食事の構成として「主食」、「主菜」、「副菜」2品、「牛乳・乳製品」、「果物」の5つを示しています。例えば、カレーライスの場合、主食と主菜と副菜が入っているので、不足している副菜1品と牛乳、果物を加えればバランスの良い食事になります。難しいのは、2つめの柱である「どのように自分の適正量を食べるか」です。いくらバランスが良い食事であっても、



(公財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト Jミルク作成



(公財)日本体育協会 スポーツ食育プロジェクト Jミルク作成

自分の適正量以上食べれば過剰摂取になり、足りなければ低栄養となります。日々の身体活動、環境、心理面、消化・吸収などに使うエネルギーは正確な計算ができないことから、私たちの活動量と食べる量の出納(代謝の状況)は、結果として評価することしかできません。これを確認するには、毎朝排尿後に体重を測定することで日々の変化から確認することができます。

### 新陳代謝を促すために、 バランス良く食べる

「バランス良く食べる」とは今を生きるためであることはもちろん、「新陳代謝を良好に行う」ためでもあります。人の細胞(毛髪や爪、歯以外)は、少ないもので10日くらい、長くて150日から180日で作りかえられます。筋肉を例に挙げると60%が16日、40%が100日で新陳代謝され、約3カ月で全身の筋肉が作りかえられます。つまり、2週間練習を休んだら60%の筋肉が練習を休んだときの刺激を受けていない状態で作りかえられることになり、休む以前のパワーが発揮できなくなります。さらに、偏食や欠食をすると全身の細胞で新陳代謝が十分に行われず状況になります。「食べないと損をする」…特にアスリートはパフォーマンスが落ちるなど結果にでしてしまうので、新陳代謝を良好にするバランスの良い食事を毎食摂ることはとても大切なのです。

### スポーツ栄養学の意義を考える

スポーツ栄養学は病気の回復や予防のためだけではなく、アスリートの場合、パフォーマンス向上のために、練習や試合に合わせたエネルギーや栄養素の補給が必要となります。スポーツ栄養士は、さまざまなエビデンスを頭に入れて、試合や練習の開始時刻、継続時間・強度やアスリートの体調等を考慮し、栄養管理を行っています。それは、食事のメニューを調整するだけではなく、より深い知識と経験が必要になるのです。また、活動量が多いにもかかわらず、必要量を食べられないアスリートもいます。この理由として「食べる量に限界がある」「運動中は交感神経が優位に立つため、消化・吸収が効率よくできな

い」「運動時間が長いほど、消化・吸収を効率よく行う時間が短くなる」という3つがあげられます。これらを放置しておくことで栄養不足となり、体調不良や怪我にも繋がります。このギャップを埋めるために、食事はエネルギーを優先させ、不足しがちなビタミンとミネラルはサプリメントで補う。たんぱく質などは、吸収しやすいアミノ酸で摂るなど、状態や状況に合わせた栄養管理を行うことが私たちスポーツ栄養士の仕事です。ただしジュニアアスリートはサプリメントを飲まなくてはならないほどの身体活動をしてはいけません。



### タイミングを考えて アミノ酸を摂取する

さて、たんぱく質はどれくらい摂取すればいいのかというと、普通の生活をしている人で、体重1kgあたり0.8~1.0gが目安となります。たんぱく質を過剰に摂取すると分解して、尿素にするために、腎疾患、肝臓に負担がかかることから注意が必要です。アスリートの場合は、運動前後にたんぱく質を取り入れる、また運動中に必要に応じてアミノ酸を摂取します。特に、消化された状態のアミノ酸を、タイミング良く適正量摂取することが大切です。また、サプリメントであれば、アミノ酸の種類を選ぶことができるので、特性を生かした摂取ができます。

たんぱく質って1日でどれくらい必要な？

活発に活動していない人	持久性トレーニングを行っている人	断続的な高強度トレーニングを行っている人
体重1kgあたり <b>0.8g</b>	体重1kgあたり <b>1.2~1.4g</b>	体重1kgあたり <b>1.4~1.7g</b>

**体重1kgあたり 2g以上は過剰摂取です!**  
※10代は10%多く摂取が見込まれます

実はたんぱく質源となる食品はたくさんあります

食パン 6枚切り1枚 <b>5.6g</b>	ごはん 300g(丼1杯) <b>7.5g</b>	そば 1玉 <b>10g</b>	パスタ 120g <b>9.8g</b>	牛もも肉 (脂身なし) 100g <b>19.5g</b>
まぐろ赤身 5切れ <b>15.8g</b>	納豆 1パック <b>12.4g</b>	豆腐(木綿) 1/2丁 <b>9.9g</b>	牛乳 コップ1杯 <b>6.6g</b>	たまご 中1個 <b>8.6g</b>

タンパク質を計算してみましょう (朝ご飯を組み立ててみてください。)

1日のタンパク質必要量 = 体重 × 1 (運動している人は1.5) =  g/日  
1食分 =  g/日 ÷ 3 =  g/1食