



食べる意味が分かれば、 きっと食べないわけにはいかなくなる

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

●質問内容に唖然！

先日講演依頼をいただき、スポーツ活動をする100人余りの若者に対し、スポーツ栄養をテーマに講演を行った時のことです。20歳代前半の参加者から、「自分は1日夕食の1回しか食事をとらないのだが、スポーツ栄養の観点からデメリットは何か？」という質問を受けました。スポーツをしているのに夕食しか食べないなんて、きっと間食をしているんだろうと思い、聞き返したのですが、お腹が空かないので間食もしないらしいのです。確認はしていますが、もしかすると炭酸飲料などの甘い飲み物を飲んでいるのかも知れません。減量中という訳でもありませんでした。「スポーツをしている途中でエネルギーを起こしてバテないか？」などの質問をしましたが、本人曰く、パフォーマンスには影響していないとのことでした。起床時間が遅い、面倒くさいという理由から欠食するようになり、そのうち経済的な理由から1日1食の生活となり、どうやら習慣になってしまったようでした。1日3食の大切さや食事の役割については小学校の食育でしっかり学んだはずなのに、忘れてしまったのでしょうか。「1日1食だなんてスポーツ栄養の観点から以前の問題ですね！」と言いたかったです。



●私たちのからだは食べた物からできている

私たちは何のために食物を食べるのでしょうか？こんなことを考えながら食べている方は少ないと思います。人は生きるため、生活するためにエネルギーや栄養素を消費します。何もせずずっと横になっていたとしてもエネルギーを消費しているため、それを補うために食事からエネルギーをとることが必要となります。しかも、部活やサークルなどでスポーツをしている場合、激しい運動によってエネルギーや栄養素の必要量が多くなるため、必然的に食べる量も多くしなければなりません。しかし、1回に食べられる量には限界がありますし、消化吸収の面からも限界があります。よって、1食で1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取することは不可能ということになります。必要エネルギー量が多ければ、1日3食どころか、補食等などを入れながら食事回数を増やして補わなくてはならないわけです。

●常にからは作り替えられている

からは常に新陳代謝をしていてその細胞や組織は、短くて数時間、長くて120日くらいで作り替えられます。その作り替えるためのエネルギーや材料を食事から補う必要があります。いつ、どこで、どのような新陳代謝にも対応できるように、毎日、毎食、必要なエネルギーと栄養素をとっておかなければなりません。



●アスリートにとっての食事の重要性

競技において最高のパフォーマンスを発揮するためには、トレーニングだけでなく日々の食事によって「からだをいい状態に持っていく」ことが必要です。それはアスリート以外の人にとっても同じです。1食にすることの最大のデメリットとしては、1日に必要なエネルギー不足により筋肉、骨などのからの組織が破壊される（たんぱく質の異化）ことでしょう。日々のトレーニングを頑張ってからだづくりをしても、食をおろそかにすると思うようにいかないのです。このような体験をされた方も多いのではないのでしょうか。”失敗”や”気づき”から自分自身で食習慣や食事内容を振り返って、食環境を改善して欲しいと思います。できることから取り組んで継続してみましょう。

チェック項目	評価
① 1日3食、食事を抜くことはない	
② ご飯やパンなどの主食を毎食食べる	
③ 卵を毎日1個は食べる	
④ 肉や魚のおかずを毎食1皿は食べる	
⑤ 豆腐・納豆などの大豆製品を毎日食べる	
⑥ にんじんやほうれん草、トマトなどの色の濃い野菜を毎日食べる	
⑦ きゅうり、キャベツ、レタス、玉ねぎなどの野菜を毎食食べる	
⑧ 乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルト等）を毎日食べる	
⑨ 果物（果汁100%ジュース含む）を1日1回は食べる	
⑩ 油の多い菓子や清涼飲料水を控えている	

市村出版「コンディショニングのスポーツ栄養学」より一部改変

表を使って、食習慣をチェック
してみましょう！！



できたときは「○」、
どちらともいえないときは「△」、
できなかったときは「×」をつけてください。
○の数が8つ以上になるようにしましょう。