

【プレゼンテーション 5】

大前 恵

明治製菓ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ



現場での 栄養・食事サポート

Jリーグチーム、プロ野球チーム、個人ではサッカーの稲本潤一選手、三浦和良選手、野球ではメジャーリーグ上原浩治選手、高橋尚成選手ほか多数のトップアスリートの栄養サポート事例を紹介し、見出した課題とその解決策について解説する。

私は、今、酒井先生が話された情報をもとに、栄養学自体を選手の皆さんにどうやって実践していただくかということを中心に仕事をしております。今日はその栄養サポートの内容を皆さんにご紹介させていただきたいと思っております。

この科学的なことをひと言で、あるいは選手に分かりやすく言うと、要は、「普通に食べてはいけないのですよ」ということを、小学生であっても、Jリーガーであってもお伝えします。というのは、サッカーをするためのエネルギー量も、それを食事で摂る必要があるということと、身体の中で起こっていることですね、「筋タンパクの合成」とか言ってもなかなか分かりませんので、「ボールを蹴るとか走る、そのことによって起こる筋肉の破壊とか、血液も実は壊れているんですよ。そのためには修復するために食べることが必要です」というお話をします。また、発汗による栄養の損失、これも「汗からどんどん、どんどん栄養が出てしまうので、その分も食べましょう」というお話をします。そして最後に、これはスポーツする、しないに関わらず、特に成長期の選手は背が伸びるとか骨格をつくる、そのために栄養が必要なので、「とにかくたくさん食べることが皆さんには必要なんです」ということをお話しします。

実際にどういう栄養が必要なのかということをお話します。大きく5つの栄養素ですね、炭水化物、タンパク質、脂質、ミネラル、ビタミン、この5つが必要で、それぞれエネルギー源になるとか、身体をつくることとか、体調を整えるという役割があるのですが、これも「5大栄養素なんです」と言ってもなかなか覚えるというのは難しいので、このように自分の体調であったり目標、パフォーマンスに照らし合わせて、

例えばいつもだるくで疲れが残っていると、緊張して風邪をひきやすいとか、自分が当てはまる症状、パフォーマンスに合わせて、エネルギーが足りないのではないかと、身体づくりの材料がないのではないかと、自分を自分で考えていただき、そのためにはこういう栄養が必要なんだということをお話してから栄養の話をしていきます。

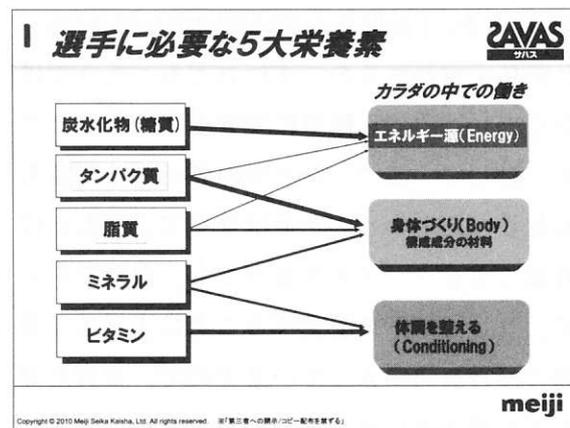


図6

実際にその栄養が必要だということも分かって、結局は食べてもらわなければ何の意味もありませんので、まずはこの「食べる力」ということを一番最初に、というか、これだけができれば、ほぼ私の仕事は終わりと言っても過言ではないのですけれども、まず、主食、そして、おかず、野菜、果物、乳製品、この5つをそろえましょう。「タンパク質は何?」とか、「炭水化物は何?」って考えて食べるのは難しいので、この5つを揃えましょうということをお話します。この1番の主食を摂ることによって、炭水化物を摂ることができます。2番のおかずを摂ることによって、タンパク質とミネラルを摂ることができます。3番の野菜を摂ることによって、ビタミンとミネラルを摂ることができます。4番の果物を摂ることによって炭水化物、ビタミンを摂ることができます。5番の乳製品によってミネ

ラルとタンパク質を摂ることができる。この5つを揃えるだけで、難しいことを考えずに、必要だと言いました5大栄養素をフルに摂ることができますので、私たちは『栄養フルコース型』の食事と呼んで、「3食必ず揃えてください」、それだけをできるようにまずは指導いたします。

そうは言っても、「僕は寮じゃないからできない」とか、「お母さんがいないからできない」とか必ず言われるのですけれども、そうではなくて、外食でも簡単にできるということです。難しく一皿で、ひとつのテーブルでちゃんと並べるということではなくて、たとえば外食でカレーライスを食べても、自分で考えて、カレーライスを食べることによって1番のご飯とお肉が入っていますので、主食とおかずを摂るということではできました。さらにサラダを足すとか、飲み物もウーロン茶とかではなくてオレンジジュースにするとか、そして、家に帰って乳製品ですね、牛乳を飲むとか、その次の食事までの間にフルに揃えれば、それで栄養は必ずバランスよく摂れるということで、難しく考えないようにというお話をします。

さらに、これはコンビニでもできるということで、例えば朝ごはんを揃えるのに、ご飯に、納豆か卵のおかず、ほうれんそうのごま和えのような野菜、フルーツの入ったヨーグルトということで果物と乳製品というふうに、コンビニでも『栄養フルコース型』というのは簡単に揃えることができますので、難しく考えないで、とにかく1番から5番までをそろえるということを指導いたします。

このようなお話をまず選手の皆さんにもするのですが、奥様とか、監督、コーチ、あとは寮の方であったりとか、選手を取り巻く方々

に同じ情報を持っていただいて指導するというを行っています。

実際得た情報によって、その選手がどれだけ食べられているか、皆さんがどれくらい協力されているかということで、必ず食事調査を行います。これは3日間、食べたものを記録してもらうのですけれども、そうすると大体の食習慣が分かります。そして、数字を照らし合わせて自分の目標に合った栄養が摂れているのか、多くないか、少なくないかということを検討しまして、まず自分でどれだけ改善できるか、そして家族とかその環境によってどれだけ改善してもらえるのかということをお話します。

それでどうしても難しい場合にはサプリメントを使っていくわけなのですけれども、たとえば、大体チームでほとんど傾向は似ておりまして、チームとしてみんなが足りないものは、必ず摂るようにということで用意しています。ロッカールームや食堂を利用します。

これから2つ事例をご紹介しますと思います。まずは私、稲本選手という川崎フロンターレで活躍されています30歳、大ベテランの選手のサポートをずっとしているんですが、私の前に、前任者がもうすでに17歳ぐらいからずっとサポートをしていました。彼はそういった栄養教育を必ず受けておりまして、特にこの世代の選手は昔、ゴールデンエイジなどといわれた世代なんですけど、彼らは代表で招集されるたびに、我々のスタッフがこのような栄養指導を行ってまいりました。私は彼が20代前半の時からサポートさせていただいているのですけれども、そういった指導を受けているお陰で、これは海外に行った時にチェックしてくださいということで送られてきた写真なのですが、もうそういった食習慣が若い

うちからついていきますので、海外に行ってもちゃんと『栄養フルコース型』の食事もできていて、全く問題のない生活を送っていました。

帰ってきて、今度は川崎ではすべて外食になりました。朝ごはんは自分で用意して、昼ごはんは近くの定食屋さんをお願いしてつくってもらい、晩ご飯は適当に食べるんですけども、こうやって10何年かけてちゃんと『栄養フルコース型』が摂れてはいるのですが、ちょっとした環境が変わるとということで、実はタンパク質が若干足りなくなっていました。なので、自分で何ができるかということ考えた場合に、お昼はもうこれ以上お店に頼むことはできないと。夜もなかなか決まったところで食べることはできないということで、まず朝食にハムを足しまして、あとは豆乳であったりヨーグルトですね、これを空いている時間に、自分が摂れる時に摂るということで改善をしてみたのですが、たったこれだけでも毎日20グラム近くのタンパク質が補給されていくわけなのです。これを毎日続けるとかなりの差になっていきます。そういったご紹介と、これを紹介した理由というのは、やはり、小さい時から教育を受けていきますと、どこの環境に行ってもある程度のバランス、食習慣というのは維持することができます。さらに稲本選手が活躍している裏には、こうやって環境が変わると、必ずそのチェックをしてくださいというリクエストがあるという意識の高さがあるということなのです。

次に、「あるJリーガーの場合」ですが、ちょっとしたきっかけで選手の食習慣というのは実は変えることができるのではないかということです。ヴィッセル神戸に10代の後半で移籍をしてきました選手の例なのですけれども、

そこそこ活躍しておりまして、各世代の代表でもたまに選ばれたりするぐらいの力はあったんですが、定着しなくて、それほどの選手なのに自分のJリーグのチームの試合にも出たり出なかったりという選手がいました。食習慣で言うと、「朝ごはんって何?」と聞かれたぐらい、物心ついた時から朝食を食べる習慣が全くなかったということをお聞きされてとてもビックリしたのですけれども、その彼に「朝ごはん食べなさい」といくら言っても、10何年間築いてきた習慣を突然変えるというのは非常に難しいので、「なぜご飯を食べるのか」ということよりも、「朝ごはんを食べないことによって、疲労回復とかケガの予防とかということのチャンスを、1日3回得られるのに1回失ってしまう」と。「これが1年になると、356回もあなたは栄養を入れる機会を失ってしまうのですよ」ということをお話ししていききました。

そういったことと、もうひとつのきっかけとしては、クラブのスタッフが毎朝車に乗せてくることになったのです。そのスタッフは、車の中で朝ごはんを食べる習慣がありまして、車に乗せてもらうかわりに、選手の彼が朝ごはんを買っていく係になり、ついでに暇なので自分も食べるようになったのですけれども、そのスタッフにちょっとお話をしまして、だんだんと『栄養フルコース型』の食事を買うように指示を出してもらったのです。それでももちろん、朝ごはんを毎日食べる習慣もつきまじ、自然に必要な栄養というのが朝から摂れるというようになってきてまして、それが直接パフォーマンスにつながったというわけではないのですが、監督からもかなり認められて、試合に出るようになりました。

そうしたら、突然なのですけれども、「カレー

をつくった」というメールが来まして。「せっかくカレーをつくったのだったら、オレンジジュースとか乳製品を足せばどうかしら」というお話をしたところ、またしばらくして、「今度はご飯とおかずをつくった。乳製品とオレンジジュースも足してみました」というメールがきました。「どうせだったら、野菜も食べるとう完璧ですよ」ということをお話ししたら、またしばらくして、立派な『栄養フルコース型』の食事の写真が送られてきて、「本当によくやった」と。これをどのくらい続けているのかというのを見たかったので、何週間後かに、こちらのほうから「今、何食べてるの」と突然聞いたことがあるのですけれども、「これ」みたいな感じで、自信たっぷりに写真が送られてきました。ちゃんと習慣として『栄養フルコース型』を揃えるということができておりまして、やはりちょっとしたきっかけで変わるということです。この期間、実は彼は日本代表に選ばれているんですが、こういう食事に気が回るということは、買物に行ったりですか、時間配分をするとか、かなりサッカーに集中していないとできないことですので、そういった期間というのは結果が出やすいのではないかと、思ってちょっとご紹介をさせていただきました。

最後に、尊敬します、43歳でもなおJリーガーである三浦知良選手の、カズさんの例をご紹介したいと思います。このカズさんが何がすごいのか。カズさんのエピソードを話すと、本当に3時間ぐらい一人でもたせられるくらいたくさんあるんですが、その中の特にすごいものをご紹介します。この時は夏場で、かなりフラフラするとか貧血気味ということで、ドクターから「鉄を摂るように」といわれたそうで、「鉄って何にたくさん入っているの」

と聞かれまして、「アサリやレバーですよ」と。その時はすごい軽くお話をしたのですが、とにかく「じゃあ、どれぐらい食べてるか調べましょう」とお伝えしました。そうしましたら、すぐに送られてきて、朝ごはんなんですが、ご自分でつくられていて、本当に普通の『栄養フルコース型』の食事を摂られてました。お昼ごはんなのですけれども、クラブハウスの環境が、近くに蕎麦屋が一軒しかないという非常に悪い環境で、なので、クラブハウスで練習が終わりましたら乳製品、牛乳にプロテインを入れて、そしてオレンジジュースを摂る。先程、『栄養フルコース型』と言いました4番の果物と5番の乳製品をクラブハウスでまず摂って、そして蕎麦屋に行き、具だくさんの鍋焼きうどんとサラダを食べます。また、ここがカズさんがすごいところなのですが、夕方、レバーだけを食べて焼き肉屋に行き、そして夕飯はちゃんと家で『栄養フルコース型』の食事をするという。やはりここがカズさんがすごいところで、何がすごいかと言いますと、お分かりのように「サッカーにいいということは何でもやる」ということと、あとはもうひとつお話ししたかったのは、やはり食事をこれだけきちんと考えると、長い間活躍もできますし、パフォーマンスも維持できるのだということをぜひご紹介したいと思って、お話をさせていただきました。

そうは言っても、ここまで意識が高い選手であったりとか、先程カレーをつくった選手のように、常に私たちがアドバイスをできるわけでもなく、やはり稲本選手のように、若い世代からきちんと教育をしておけば、ある程度の食環境、食習慣というのはできるのではないかと思います。我々は今、小学生で、

中学生、高校生の指導に非常に力を入れております。中でも中学生世代、これが一番大事なのではないかと思っております。先程の酒井先生のデータのところもちょうど中学生の世代だったんですが、なぜ中学生が大事かということなのですけれども、特に私たちが関わるのはクラブユースですね。割とエリートの手が多いいんですが、そこまで入ってくる、高校の時点でエリートで入ってくる選手というのは、特にスピードとかキレ、これで選ばれた選手は、なかなか高校に入って体重を増やすということを嫌がります。それはキレがなくなるとか、スピードが遅くなるとか、自分が選ばれて入ってきた特徴が消されてしまうということで、これは先生方や監督、コーチが思っている以上に、私たちが実際に聞く声というのは非常に多いですね。ならば、中学生のうちにたくさん食べる力をつけて身体を大きくして、その選ばれた身体でユースに入っていけば、日本のユース世代と

いうのは体格が変わるのではないかと思っております。

さらに言いますと、この世代の身体が大きくなれば、日本代表自体の身体も変わってくると思いますので、サッカーに限らず、フットボールの世界の育成世代、いわゆる中学生のところを特に我々は強化をして、これからフットボール界の貢献に努めていきたいと思っております、ということで、本日のお話は終わらせていただきます。どうもありがとうございました。



大前 恵(おおまえ・けい)

明治製菓(株)ザバス スポーツ&ニュートリション・ラボ 管理栄養士。日本サッカー協会指導者講習会講師。

ヴィッセル神戸、楽天ゴールデンイーグルスの栄養担当を歴任、主にプロ選手を中心に栄養サポート活動をしている。学生時代はバスケットボール選手。