

## 徒然なるままに

財団法人日本体育協会 青野 博

## 1. 今流行のB級グルメ

いわゆる「最後の晚餐」、人生の最後には何が食べたいですか？

以前、ある人から聞かれたときに、広島県出身の私は迷わず、「お好み焼きに生ビールですかね～」と答えたことがあります。そのときは、「あら～、ずいぶん安上がりなのね～」と笑われちゃいましたが、「じゃあ〇〇先生の場合は何ですか？」と私。氏曰く、「横浜中華街揚〇飯店の肉まんかしら」。「……(しばし無言の私)」。そう、こんな私たちだけでなく、世の中は(空前の！?)B級グルメブームなのです。確かに、最後の晚餐くらい、ひたすら好きなものだけを食べたいと思いますが、日々の食事をB級グルメ的(または居酒屋風)な料理ですませている、(しかも)子どもたちが多々見られるようです。読売新聞の特集「食ショック」では、「変わる文化と習慣・崩れる一汁三菜」と題して、家庭の食卓が変わりつつあることを解説しています。

## 2. 祖母の思い出

私の両親は共働きでしたが、祖父母と同居していましたので、毎日の夕食は祖母が作ってくれました。祖母は調理師の資格を持っていた(?)らしく、とにかく料理が上手でした。毎日、私が外で遊んで帰ってくると、まずは、その日の献立を祖母に聞いていたと思います。ただ、我が家の夕食には、メインディッシュとは別に、必ず煮物と汁物が出てきました。子どもの頃は、主に野菜の煮物と具だくさんの汁物が苦手で、残そうとするとその都度、祖母に叱られたものです。さらにシチューやカレーの具も大きくて、ある日、「外のレストランみたいに具のない(小さい)シチューの方が食べやすいよ」なんて、罰当たりなことを家族団らんでってしまったこともありました。その後、お酒を嗜むようになってからは、苦手だった煮物や汁物が大好物に。その頃には、実家を離れ一人暮らしをしていましたので、滅多に食べる機会はありませんでした。なかなか思うようにはいかないものですね。しかしながら、子どもの頃、主に和食中心の、だしの味と微妙な塩加減の効いた料理を食べて育ったことが、今でも自分の味覚に影響していることと思います。そんな祖母はすでに他界しましたが、あの頃にいつもつくってくれた牛丼(!?)の味を、時々懐かしく思い出します。通常の牛丼に、青ネギと半熟の卵がトッピングされていました。味付けも何かが違うんですね(何とか再現できないか思案中です)。ばあちゃん、ありがとう。ホントにおかげさまで、グルメ(で酒好き)な大人に育ちました。

## 3. スポーツ食育プロジェクト

平成18年度から21年度にかけて、日本体育協会スポーツ医・科学研究事業「小学生を対象としたスポーツ食育プログラム開発に関する調査研究(スポーツ食育プロジェクト)」を実施しましたが、私がこの担当研究員を務めることになり、鈴木志保子先生始め日本スポーツ栄養研究会の皆さんにはたいへんお世話になりました。調査研究を進める中で時々、自分の子どもの頃を思い出しながら皆さんのお手伝いをしたものです。子どもの健全な発育・発達には食育と体育の両立が不可欠であり、さらには、スポーツに関心のある子どもたちであれば栄養指導の効果も高まるのではとの期待を込めて、スポーツ食育プログラムを開発・提案しました。実際にはスポーツをする子どもたち(とその保護者)でさえ、高い食意識と望ましい食行動を継続させることが難しいようで、だからこそ食育(スポーツ食育)の必要性を感じました。また、子どもの頃の生活習慣が、その頃の健康状態に影響を与えるだけでなく、大人になってからの生活習慣や健康状態にまでも持ち越し効果を及ぼすことが、行動科学では認められており、すなわち、できるだけ早い段階で子どもたちに適切な食育を行うことで、そのインパクトを高めることができると期待されます。

さて、第13回秩父宮記念スポーツ医・科学賞(平成22年度・日本体育協会主催)において、「日本スポーツ栄養研究会・スポーツ栄養士グループ」が奨励賞を受賞されました。同賞受賞に際しては、1. 公認スポーツ栄養士の認定事業等を介したアスリートに対する各種栄養サポート、2. スポーツをする子どもに対する「スポーツ食育プログラム」の開発、が功績として評価されました。関係者の皆さまには心からお慶び申し上げます。また、スポーツ栄養に関して専門外の私ではありますが、関係事業の一端に携わることができたことを光栄に感じております。皆さまには心から御礼申し上げます。

## 4. いつも思うこと

「荒野より」実感的スポーツ論(三島由紀夫)より。「…スポーツは行うことにつける…運動のあとのシャワーの味には、人生で一等必要なものが含まれている。どんな権力を握っても、どんな放蕩を重ねても、このシャワーの味を知らない人は、人間の生きるよろこびを本当に知ったとはいえないであろう」と、三島先生は結んでいます。

さらに一言付け足すならば、「汗をかいたあとのシャワーの、そのまたあとの麦酒(飯)はいと美味なり」でしょうか。

ちなみに、大相撲の阿覧関(東前頭10枚目・2010年夏場所現在)は、こんなことをコメントしています。「負けたら悔しいから酒を飲む。勝つともうれいから飲む。」躍動する筋肉、流れる汗、吹き飛ぶストレス、心地よい疲労感、爽快なシャワー、そして、おいしいごはん(ビール!?)。さあ、今日もスポーツで汗をかいたら、ビールを飲みに行きましょう!!

## 青野 博氏のプロフィール:

1974年三重県生まれ広島県育ち。順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修士課程修了後、現在のポジションへ。ランニング学会理事、順天堂大学スポーツ健康科学部協力研究員。

スポーツ歴は野球→トライアスロン、現在は週末にジョギングと草野球を楽しんでいます。 2010/5/26