

自戒”的スポーツ栄養

同志社大学スポーツ健康科学部 教授 石井好二郎

はじめに

「何を食べたら強くなれますかだって？そんなポパイのほうれん草のような食事なんてないよ！まずは自分の食生活を見直して、改善すべき点はないのかを考えてみなさい」学生からの問いかけに対し、このように答えることが頻繁にある。実は、この自らの言葉の中には自戒の念が込められている。

無知から始まったスポーツ栄養

高校時代、陸上競技部に所属し長距離を専門としていた。高校には陸上競技に詳しい教員は不在であった。素質の無さなど省みず、少しでも強くなりたいと様々な情報を欲した。その中には「食」に関するものもあり、情報を得てはワラをもすがる思いで、いろいろと試したものである。からだが硬く、立位体前屈はずっとマイナス値、故障続きの身としては、「お酢を飲むとからだ柔らかくなる」との情報に飛びついた。米酢を鼻をつまんで、毎日コップ半分ほどを飲みつづける日々が続いた。しかし、当然ながら、からだは柔らかくならず、気持ちが悪くなるだけであった。

当時、M社より発売されたスポーツサプリメントのSシリーズには、すぐに、そして、すべてに飛びついた。高校生のお小遣いからみれば高価な買い物であったが、製品と共に置かれた各栄養素の効能が述べられた小冊子は、指導者のいない運動部の高校生には、教科書より重要なものを教えてくれるように思えた。結局、変化したのはパフォーマンスではなく貯金通帳の残高であった。

賢くなったつもり時代のスポーツ栄養

「カーボ(グリコーゲン)ローディングというものが、一旦、筋グリコーゲンを枯渇させるような低炭水化物食、そしてトレーニングを行い、その後、高炭水化物食と低いトレーニングを実施すれば筋グリコーゲンの貯蔵量は増加し、持続的パフォーマンスは向上する。だから、宗兄弟はマラソン前日にショートケーキを10個食し、レース前にはカステラを1本食べる」この雑誌記事は無知な高校アスリートに偏ったスポーツ栄養の知識を与えるのに充分であった。「低炭水化物食＝米やパンを食べない食事」「高炭水化物食＝うどんや餅をおかずにご飯を食べる」と理解し、当然ながら試みた。低炭水化物食の間は空腹を覚え、トレーニングすることもままならない。試合時には極端な高炭水化物食のため強度の胃もたれとなりパフォーマンス向上どころではなかった。

「レース前に2倍の濃さのコーヒーを2杯飲むと、脂肪燃焼が増加し、長距離走のパフォーマンス向上に繋がる」との情報は、コーヒーを飲む習慣の無かった高校生を、いきなりストロングコーヒーの愛飲者とさせた。慣れない飲み物を2杯の濃さで2杯飲んだ、その高校生は腹具合がおかしくなり、レース時にはパフォーマンスよりもトイレのことばかりを考えていた。

私はこのような経験を山ほど有している(自慢できることではないが)。正しい情報を得る、また、正しく理解できるレベルにならなければ、知識が役に立つことは稀なのである。

今、スポーツ栄養に思うこと

現在、スポーツ栄養に関する情報は、私の高校時代とは比較にならないぐらいに溢れている。しかし、それは誤った情報を蔓延させることにも繋がっている。また、情報を得る方が、それを取捨選択できるレベルになっているかと言えばそんなことはない。スポーツ栄養に限らず、人々の身近にある分野を専門とする者は、正しい情報を発信すると共に、情報を得る方に対する啓蒙活動をも怠らせずに実施する義務があるように思う。

高校生だった少年が大学の教授職に就くまでの間には、誤った情報によって拒食症となった実姉を亡くす経験もした。誤った情報の多くは人々を誘惑する内容に満ち、影響力の強いメディアを通じ届けられる。それに負けぬだけの努力と実践、これに尽きるのではないだろうか。

石井好二郎氏のプロフィール:

昭和39(1964)年3月大阪府中央区(旧東区)生まれ。

兵庫教育大学大学院修士課程修了、広島大学助手、北海道大学講師・助教授・准教授を経て、平成20(2008)年4月より現職。他に、北海道大学大学院医学研究科客員教授、順天堂大学スポーツ健康科学部客員教授。日本肥満学会、日本体力医学会、日本運動生理学会、日本生理人類学会、日本スポーツ栄養研究会等の評議員。(財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会調査研究協力者会議委員、(財)日本オリンピック委員会科学サポート部会員、(財)日本陸上競技連盟科学委員・長距離ロード特別対策委員。 2010/8/17