

スポーツ現場からスポーツ栄養への期待

仙台大学体育学部 教授 鈴木 省三

1. “ツアンバ”

現在(2011.8.11)、中国青海省の海拔3200mの高所に滞在しています。滞在目的は、仙台大学と青海省ナショナルトレーニングセンターとの協同研究で、なぜ高地民族には、肥満者や生活習慣病患者が少ないのかを様々な視点で調査をすることである。

昨日、私は3200mから3740mまで、心拍数、血中酸素飽和度等をモニタリングしながら1時間かけてトレッキングした。私のトレッキング中の最高心拍数は158拍/分、血中酸素飽和度が75%を示した。もうアカン!!! その時である。同行したチベット人が、私にやわらかいビスケット状の固形物を手渡し食べるように勧めてくれた。それは喉越しが良く、体の芯から活力が湧いてくる懐かしい味がした。この食べ物のおかげで、その後スムーズにトレッキングすることができたことは言うまでもない。下山後、この食べ物が“ツアンバ”であることを知った。作り方はいたって簡単である。砂糖、バター、チーズそしてはだか麦にお茶を注ぎ、それを手で練って食べやすい形にして出来上がりである。早速、私は夕食時にヤクのバターとチーズを使った“ツアンバ”を作った。出来上がるまで1分少々、いつでも、どこでも手軽に作れ、それが携帯性に優れ、食べやすく、エネルギーが充足され元気がでてくる主食に早替りする。なにか、栄養補助食品の原点に出合ったような気がして少々興奮気味である。“ツアンバ”も、原住民や登山家たちが、失敗を繰り返しながら現在の構成物になってきたというのは、スポーツ栄養学上極めて意義深い。

2. エゾウコギ茶

私は小学校高学年から野球、陸上競技、ボブスレー競技と競技スポーツの戦いの中で、最高のパフォーマンスを発揮する為のトレーニングを継続してきた。質の高いトレーニングを継続するためには、リカバリー戦略(栄養と休養)が極めて重要となる。国内外の遠征中、各国選手の様々なリカバリー方法に遭遇し、数多くのヒントを得ることができた。その中で、数多くの日本人選手が、リカバリープログラムに温泉を利用していることを知った。北海道にある登別温泉の某ホテルでは、エゾウコギ茶と温泉の効用を疲労回復の戦略として広くプロモーション活動し、社会貢献している。日本人のリカバリー基地である温泉に、日本スポーツ栄養研究会が奨励する食べ物(方)、飲み物(方)が浸透する日が近いことを期待している。

3. 地産地消食品の活用

国際オリンピック委員会は、子どもの体力低下やスポーツ離れに歯止めをかけるべく、青少年のためのユースオリンピック(Youth Olympic)を開催することを決定した。第1回冬季ユース五輪は、2012年2月にオーストリアのインスブルックで開催される。この決定を受け我々は、地域や地場産業と連携してスケルトン選手を高校1年生から発掘して強化・育成する伊達なスポーツプロジェクトを立ち上げ、特に食育に関する新たなチャレンジを実践している。このプロジェクトは、地産地消の普通の食品を活用して、バランスやタイミングを考えたスポーツフーズを創成し、これらの食品を食した高校生アスリートが世界に羽ばたくことを目的としている。協賛企業は鐘崎(蒲鉾)、蔵王酪農センター(乳製品)、菓匠三全(萩の月)、MOA 東日本販売(無農薬米)、まつばら源泉(水)である。現在3名の高校1年生が全日本選手権大会や海外合宿を経験し順調に競技力を向上させている。詳細については、ホームページ(<http://www.sport-project.jp/>)をご参照ください。また、このプロジェクトへのご意見、ご指導をいただければ幸いです。最後に、日本スポーツ栄養研究会が、これからも、ますます発展していくことを心から祈念いたします。

鈴木省三氏のプロフィール:

昭和30(1955)年3月北海道室蘭市生まれ。

仙台大学体育学部卒業、東北学院大学大学院修士・博士課程修了(博士(学術))、仙台大学助手、講師、助教授を経て、平成14(2002)年4月より現職。日本体力医学会、日本オリンピック協会等の評議員。(財)日本オリンピック委員会選手強化本部員、(財)日本オリンピック委員会NTC委員、(財)日本体育協会全国スポーツ指導者連絡協議会代表委員、日本ボブスレー・リュージュ連盟選手強化本部長、NPO法人NSCA ジャパン編集委員、認定試験・CEU委員 2011/9/15