

## スポーツ栄養士さんと私

立命館大学スポーツ健康科学部 教授 田畑 泉

国立健康・栄養研究所に勤務していたことから、私の周りには栄養士・管理栄養士、特に魅力的なスポーツ栄養に興味をもつ方がいつもいる。これは、スポーツ栄養の黎明期をリードした樋口満先生(現早稲田大学スポーツ科学教授)が隣にいらっしやっただからである。樋口先生の周りにはいつも魅力的なスポーツ栄養士(樋口先生がスポーツ栄養士まで教育した)がおり、私は、その魅力と力をいつも分けていただいていた。当時、ネズミの実験ばかりをやっていた小生は、スポーツ栄養について門前の小僧としていろいろな耳学問をさせていただいた。耳学問から発展して、当時の樋口研究室で栄養士の石井恵子さんと生化学が専門の井上喜久子先生の御指導のもと、スポーツ選手のビタミンB1の研究もさせていただいた。この研究は、日本体育協会の仕事であり、大学の水泳選手のビタミンB1の摂取量の評価と血中ビタミン濃度の測定を行ったり、ビタミンB1をほとんど含有しない食事摂取後にビタミンB1をある程度摂取して、血中ビタミン濃度の変化を見ろというような研究であった。これは、当時、国立健康・栄養研究所で小生と研究を行っていた吉鶴純さんや東京家政大学の卒論生の皆佐本の楽しい共同作業であった。

ところが、その後、国立健康・栄養研究所を挙げてのプロジェクトであった二重標識水法を用いた日本人のエネルギー消費量に関する研究を経て、小生もエネルギー代謝という観点から栄養に深く関わることとなった。それを基に策定された日本人の食事摂取基準(2005年版)の策定委員会委員となり、食事摂取基準の考え方を必死に理解した。それを多くの栄養士の方々に伝えたいという気持ちがある。2005年版では、疾患を持ち、特定の食事指導等を受けている人や、スポーツ選手のようなエネルギー消費量が多すぎると多量摂取は食事摂取基準の対象外であると敢えて記した。しかし、2010年版では、特定の疾患を持つものに対しては、それらの疾患の治療ガイドライン等の栄養管理指針を優先として用いるとともに、食事摂取基準を補助的な資料として参照することが勧められる”と記しているように、特定のスポーツ競技(選手)に特徴的な栄養素摂取が勧められる場合を除いて、積極的に食事摂取基準を活用することが勧められる。食事摂取基準 2005年版と2010年版の間に、スポーツ栄養を研究する管理栄養士・栄養士の方々、多くのエビデンスを得る研究(特にエネルギー代謝)を行い、2010年版に彩りを添えている。今後も、多くのスポーツ栄養士の方々が、自らよってたつスポーツ栄養の科学的根拠を多く獲得し、他の栄養分野と同様に科学的論議ができるようになることを期待しています。

いつまでも“前向きで、魅力のある”スポーツ栄養士との交流は、いつも楽しいものである。まっすぐに育ってほしいと期待しています。

今は、総合大学のスポーツ健康科学部の教員として、スポーツ栄養を含む食事学という観点から大学生や大学職員を含む大学構成員の健康を増進するための活動を行っています。当学部には海老久美子さんもいらっしやいますので、スポーツ健康科学部のなかの栄養学・スポーツ栄養学について独自の方向で皆様に貢献できるようにしたいと思います。お近くにお寄りの際は是非、お立ち寄り下さい。

## 田畑 泉(タバタ イズミ)氏のプロフィール

立命館大学 スポーツ健康科学部 教授

昭和 61 年(1986) 3 月 東京大学大学院教育学研究科体育学専攻博士課程中途退学

昭和 61 年(1986) 4 月 鹿屋体育大学体育学部 助手

平成 4 年(1992)10 月 国立健康・栄養研究所 健康増進部 運動生理研究室 室長

平成 11 年(1999) 4 月 鹿屋体育大学体育学部スポーツ科学講座 教授

平成 14 年(2002) 4 月 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部  
運動生理・指導研究室長

平成 15 年(2003) 4 月 独立行政法人 国立健康・栄養研究所 健康増進研究部長

平成 18 年(2006) 4 月 独立行政法人 国立健康・栄養研究所  
健康増進プログラム プログラムリーダー平成 22 年(2010) 4 月 立命館大学スポーツ健康科学部 教授 学部長  
同研究科長(現在に至る)