



日本人選手の活躍とスポーツ栄養学

栄養管理室 小池 優佳

今年も爽やかな秋晴れの日が多く、芸術や読書、スポーツなど趣味の時間も楽しみやすい季節でした。けやき会の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。私は東京で開催された世界陸上や野球、バドミントンなどのスポーツ観戦を楽しみました。さて、近年ドジャースの大谷翔平選手をはじめとした日本人選手の世界での活躍を目にする機会が多くなりました。オリンピックなど世界大会での食品企業の帯同や各選手個人に専属の管理栄養士が付くなど食事や栄養面から選手のサポートを行っていることをご存知でしょうか。世界各国を転戦する選手たちのコンディション維持で大切なことは「栄養バランスの良い美味しい食事」なんだそうです。十分な睡眠や身体のケアだけでなく、しっかり食べることも元気の源となります。「何を食べるか」よりも「何のために食べるか」を考えることもスポーツ栄養学では重要なことなのかもしれません。今回はスポーツ栄養学のなかでも「免疫力アップ」と「怪我の予防」について、アスリートだけでなく私たちの生活にも関係のある栄養素をご紹介します。

寒くなるこれからの季節に備えておきたい「免疫力アップ」と「怪我の予防」。まず「免疫力アップ」に効果的なのはビタミンA・C・Eです。ビタミンAは緑黄色野菜に多く含まれ、菌やウイルスの侵入を防ぐ皮膚や粘膜を正常に保ちます。ビタミンCはパプリカ、ブロッコリー、キウイフルーツに多く含まれ、免疫細胞の働きを活発にしウイルスへの抵抗性を高めます。ビタミンEはアーモンドやうなぎ、アボカドなどに含まれ、免疫機能の向上や血行促進の効果もあります。ビタミンA・Eは脂溶性のため炒め物など油と一緒に摂取すること、ビタミンCは水溶性で加熱に弱いため生野菜や電子レンジ加熱がそれぞれおすすめです。続いて「怪我の予防」にはカルシウムとビタミンDが効果的です。カルシウムは骨や歯の材料のほかに筋肉の収縮や血液凝固作用、神経の伝達などの様々な働きがあります。吸収率の良い乳製品を中心に小魚や海藻、豆類、緑黄色野菜から摂取できます。またビタミンDはきのこ類や鮭などに多く含まれカルシウムの吸収を促進します。ビタミンやミネラルを含む野菜や果物の細胞を取り囲む細胞壁は食物繊維でできているため、噛んで細胞壁を壊すことが必要となります。よく噛んで食べることは血糖コントロールや食べすぎ予防のほか、栄養素を効果的に取り入れるためにも重要です。さらにきのこや鮭のミルク味噌煮のような「乳和食」もビタミンEやビタミンD、カルシウムを美味しく摂取できるためおすすめです。そこにパプリカやブロッコリーなど緑黄色野菜を加えるとビタミンA・ビタミンCも合わせて摂取することができます。ぜひお試しください！

最後となりますが、ご紹介した栄養素を日々の食事に上手に取り入れ、これから訪れる冬を乗り切りましょう！

