

# スポーツと栄養

大阪府立成人病センター  
医学博士 内藤 義彦

一口にスポーツといっても、はげしい競技スポーツから手軽なウォーキングまで千差万別です。これらを十把一からげに扱い、栄養との関係を論じることはできません。競技スポーツは、まさに肉体の限界への挑戦であり、各種目に応じた特別仕立てのレシピ(献立)が必要です。これらの多くは、一般の人にはあまり役に立たないばかりか、かえって健康をそこなうこともあり、限られた紙面で云々すること自体が無理です。ここでは、一般の人の関心が高い「体重コントロールのための運動と栄養」の基本を探りあげてみました。

同じような食事と身体活動(運動に限らず体を動かすこと)をしていても、太りやすい人、太りにくい人がいますが、どのような体質の人でも、エネルギー収支の黒字・赤字の程度によって太ったりやせたりします。最近、一般に、日常生活で体を動かすことが一昔と比べると極端に少なくなってきていますから、油断すると身体活動量(消費エネルギー量)の不足が生じ、太りがちになります。

そこで、体重を適切に減らすには、消費エネルギー量を増やすこと(運動)と、摂取エネルギー量を減らすこと(食事制限、ダイエット)が必要になります。運動としては、脂肪を効率的に燃焼する有酸素運動をできるだけ長く行うことがとくに効果的です。代表的なものはウォーキングですが、日常生活に導入しやすく継続できる(できるだけ頻回に、ある程度の時間を確保する。例えば、まずはできるだけ毎日、1日で合計30分歩くなど)ことがポイントです。なお、運動を続けることにより筋肉が発達すると基礎代謝量(安静状態で体が消費するエネルギー量のこと)が増し、太りにくくなります。

一方、ダイエットは、体重減少を目的とする場合、図でもわかるように、運動に比べ手軽で効率的ですが、落とし穴があります。ダイエットに頼りすぎると、脂肪組織以外の筋肉や骨などの臓器もエネルギー源として利用されることとなります。これでは健康的な減量法とは言えなくなり、くれぐれも注意が必要です。

要は、運動をしっかりと習慣化して、砂糖や脂肪の多い高エネルギー食品を控えて必須栄養素を確保するということです(ただし、ある程度の糖質や脂肪を摂取しないと、せっかく摂ったタンパク質がエネルギー源に回されたり、必須脂肪酸や脂溶性ビタミンが不足し体調が悪くなるおそれがあります)。なお、体を構成する各組織は絶えず新しいものに置き換わっていますが、運動量が増えると置き換わるスピードも速くなり、筋肉や骨格も新しく発達していきます。したがって、やや強い運動をする際は、筋肉や体の構成成分となるタンパク質やミネラル、および各種代謝に関係するビタミンなどの摂取には、とくに留意すべきでしょう。もちろん、汗ばむような運動をする場合の水分補給は、季節に応じた注意が必要です。



## 運動による消費エネルギー量と摂取エネルギー量について

体重65kgの40歳代、男性が30分間の運動をしたときのおおよその消費エネルギー量(安静時の消費エネルギー量を含む)を示しました。

消費エネルギー量(kcal)	いろいろな食品のエネルギー量の例(kcal)
ぶらぶら歩き 60	ショートケーキ 320
普通歩き(70m/分) 100	ごはん(160g) 230
急ぎ足 140	お好み焼き(ミックス) 400~650
ゆっくりジョギング 210	ビール 大 1本 250
自転車(普通の速さ) 110	中 1本 200
ハイキング(山地) 170	バーガー(コロッケ) 400
テニス 210	ハンバーガー(大) 600
水泳(ゆっくり、遠泳) 270	餃子(1人前) 280
ゴルフ(丘陵) 180	

注：消費エネルギー量は、おおむね体重に比例しますが、厳密には脂肪以外の組織の重量(とくに筋肉)の方がより密接に関係します。同じ体重では、消費エネルギー量は、高齢者で、また女性で、低くなります。



# 企業におけるスポーツを通しての社会貢献

スポーツは人類に多くの夢と感動を与え、社会的交流の手段となり、平和で豊かな社会の実現に大きく貢献してきました。文明社会の発達と少子高齢化社会の到来は、スポーツが果たす社会的役割をもっと大きなものに変えようとしています。それはスポーツによる人々の健康維持増進が、豊かで活力ある社会の実現に不可欠になるのです。



わたしたち、スポーツ産業界は、そのような社会の実現に向けてスポーツケアという概念を提案していきます。これは全てのアスリートまたは愛好家に、永くスポーツを続けて欲しいという願いの下に生まれた商品やノウハウです。その願いは、青少年アスリートの才能を守り、スポーツ愛好家のスポーツ活動を阻害する痛みや疲労から開放する事でその実現をめざすものです。



予測できるケガはあらかじめプロテクトしておけば、世界にはばたく才能がケガでつぶされる事もなく、更にスポーツ愛好家がスポーツの快適さを知れば健康維持の手法にスポーツが奨励され、豊かで活力あふれる社会の実現に大きく貢献することを信じています。

競技能力向上の商品だけではなく、身体のケアを意識した商品やノウハウを提案していくことがスポーツを文化として21世紀の社会に根づかせる方法の一つであり、企業が社会に貢献できることの一つではないでしょうか。



(資料提供) ゼット株式会社

# SPORTS