

# 権

Kia i

第11号

2008

特集

北京オリンピックと  
コーチング

1961  
T. TOKI

Kenji  
Kato

citius  
velocius  
fortius

Kenji Kato

10.4.4

・・・スポーツ栄養学講座7・・・  
意外と悪くない朝食

体育学部運動栄養学研究室

岡村 浩嗣



図1 朝食の例：1日の必要エネルギーが3,500kcalの平均的な成人男子スポーツ選手の場合

食事は図1のような主食、主菜、副菜、汁物などがそろったものが望ましいとされている。しかし、現実にはこれらをそろえることは容易ではない。特に一人暮らしで、時間的に余裕のない朝食ではそうである。

我々の調査によると、体育系大学の学生がよく摂っている朝食は「トースト一枚とコーヒー」(図2)「めし茶碗一杯と納豆」(図3)であった。これは栄養学的に見て望ましいとはいえない。

そこで我々の研究室では、これらの朝食を簡単かつ安価に改善できないか考えてみた。改善にあたって条件を決めた。可能な限り調理はしない 包丁やまな板は使わない 近隣でいつでも安価に入手出来る食材を利用すること、である。

その結果、パン朝食ではトーストを3枚に増やし、ゆで卵、牛乳、柑橘類のジュース、バナナを加え(図2)、めし朝食ではめしの量を1.5倍にし、生卵、牛乳、柑橘類のジュースを加える(図3)ことで、十分な栄養成分を含んだものになった。信じられないかもしれないが、これらの食事は表1に示したように、図1の「豪華版朝食」と栄養面で同等なのである。卵、乳製品、果物を主食に組み合わせることに大きな意味のあることが分かる。パン朝食での改善後のものは、洋食の朝の定番「コンチネンタルスタイル」である。

それから、注意して見てもらいたいのは主食から摂れる栄養成分である。めしやパンは炭水化物以外の栄養成分は、ほとんど含んでいないと思われるかもしれない。しかし、それは正しくない。例えば、改善後の食事のたんぱく質の3分の1から半分は主食からである。主食は、その他にも種々の栄養成分の供給源であることが分かるだろう。パンやめしの量が少なすぎると、他の食

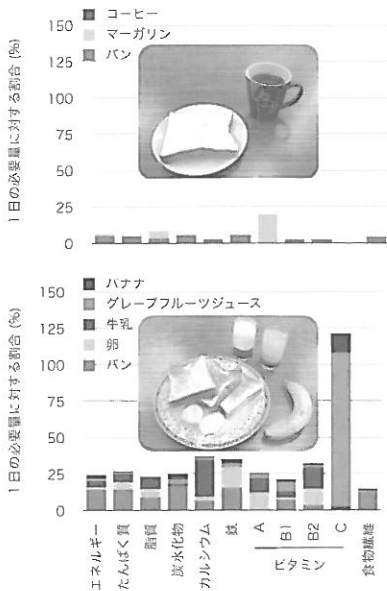


図2 パンを主食とした場合の改善前後の食事から摂れる栄養成分の1日の必要量に対する割合  
1日の必要エネルギーが3,500kcalの平均的な成人男子スポーツ選手の場合

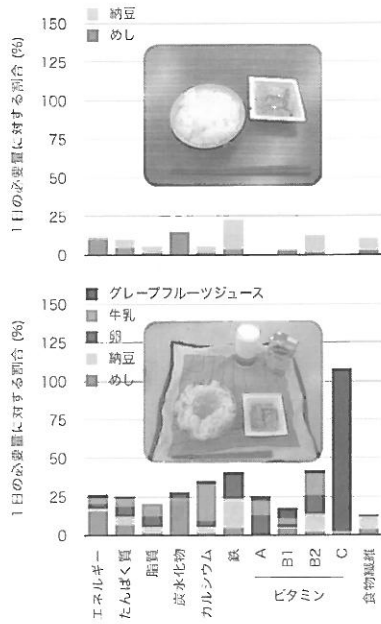





図3 めしを主食とした場合の改善前後の食事から摂れる栄養成分の1日の必要量に対する割合  
1日の必要エネルギーが3,500kcalの平均的な成人男子スポーツ選手の場合

品を組み合わせても調整が困難である。主食は十分量を摂ることが必要である。

この調整法は、食事はいろいろな食品をそろえなければ栄養バランスが悪くなるのではないかと不安を取り除き、一人暮らしで料理などとてもないという人にとって有用と我々は考えている。そして、簡単なわりには大方の予想に反して栄養面で問題がないので、「意外と悪くない朝食」と呼んでいる。

ところで、「ご飯」のことを「めし」というと品がないように思われたかもしれない。しかし、「召しあがる物」から来ていることばなのでそんなことはない。念のため。

表1 栄養成分はどれもほぼ同じ

				朝食 必要量*
エネルギー, kcal	929	891	845	875
たんぱく質, g	37.3	30.6	33.4	32.8
脂 質, g	27.2	19.4	22.1	24.3
炭水化物, g	133.2	✓ 144.5	130.8	131.3
カルシウム, mg	486	319	329	225
鉄, mg	5.1	3.2	2.6	1.9
ビタミンA, $\mu$ gRE	1522	186	190	188
ビタミンB1, mg	0.41	0.33	0.40	0.47
ビタミンB2, mg	0.88	0.89	0.71	0.53
ビタミンC, mg	109	108	121	25
食物繊維, g	12.2	4.3	5.1	8.8

\*朝食必要量は1日の必要エネルギーが3,500kcalの平均的な成人男子スポーツ選手の場合

權  
K A I

