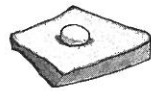


栄養素としての運動



岡村浩嗣

「牛乳を飲む人よりも牛乳を配達する人のほうが健康だ」といわれる。健康には食べ物も大切だが体を動かすことのほうが大切だという意味で、食と健康に対する関心が異様と思えるほど高い現在、改めて認識すべきことだ。

「食」は「人を良くする」と分解でき、人の最も基本的な運動である「歩」は「止まることが少ない」と分解できる。食べることと運動することが人の健康に必須の事柄であることを示しているのは面白い。

『ジムに通う人の栄養学』（講談社ブルーバックス）で、健康には「太っていることは問題ではない。体力が問題だ」という研究結果を紹介した。これは、この研究をおこなったブレイカー博士の講演での「Fattness doesn't matter. Fitness matters」を訳したものだ。講演ではこの頭韻を踏んだ表現で何度も言っていた。痩せるには食べ過ぎないようにすればよい。しかし、食べ物だけでは体力はつかない。運動が必要だ。

ところで、運動とスポーツは同じではない。幼児には「適度に運動させましょう」というが、「適度にスポーツをさせましょう」とはいわない。なぜか。運動とスポーツが違うことをみんなが認識しているからだろう。大きな違いは、スポーツにはルールがあり勝敗

があるが運動にはそれはないことだといえよう。

『ジムに通う人の栄養学』には副題に「スポーツ栄養学入門」とある。ジムに通う人は健康のために運動している人が多いと思う。それなのに「スポーツ栄養学入門」とは矛盾しているということになる。

しかし、もともと「痩せる」という意味ではなかったダイエットが、現在ではもっぱら痩せるために食事につけたり食事を制限したりする意味に使われるようになったのと同様、スポーツも、ルールも勝敗もない運動という意味としても使われるようになっていくと思う。というわけで、本書の副題に違和感が感じられなくても不思議ではない。

ある競技の日本代表チームの栄養・食事をサポートしている管理栄養士が、「自分たちがやっているサポートは科学的に正しいんだらうかと思うことが増えてきた」と相談に来たことがあった。「理屈を考えたり理解したりしようとする習慣がないことが問題なのだらう」とも言っていた。現場主義というのは大切だと思う。しかし、すぐに現場に役立つ技術や方法を身につけようとするあまり、その技術や方法がどういう理屈に基づいているのかを理解することが軽視されているのだらう。このような傾向はスポーツ界に限ら

ず、現在の我が国の社会に共通した傾向だという気がする。

スポーツ界で「運動中に水を飲んではいけない」といわれていたのは、それほど昔のことではない。しかし、塩分も補給しなければ水分は体内に貯留されないことが科学的に証明されたことは、暑熱環境下での労働では水分だけではなく塩も摂っていたのが正しかったことを裏付けた。だから、スポーツ界で「水」を飲んではいけないといわれたことが、少々の皮肉を込めていえば、まったくの間違いいではなかったのだといえないこともない。

かつてスポーツ選手は「体を冷やすから水泳はしてはいけない」といわれた。しかし、現在ではトレーニング後の整理運動(クールダウン)をプールでおこなうのは珍しくない。「交代浴」という冷水に入ったり出たりを繰り返す疲労回復法すらおこなわれている。スポーツ界に、伝統的におこなわれてきたことに疑問を持ち、科学的な根拠を大切にする姿勢が醸成されていることを示す例だろう。

食品に含まれる成分の中で、ヒトが必要とするのは九つの必須アミノ酸、二つの必須脂肪酸、一三種類のビタミン、十種類のミネラルである。エネルギー源となる炭水化物や脂肪も成分も必要だが、

アミノ酸から体内で合成されるから必須というわけではない。食品は、これらの必須成分以外の物質で健康に役立つ物も含んでいるが、それらは必須ではない。

食事で大切だといわれる「栄養バランス」というのは、必須成分のバランスのことだ。三十種類の成分のバランスを取るのには難しい気がするかもしれない。しかし、和食でも洋食でも、伝統的な食事で栄養バランスが十分であることは「意外に悪くない朝食」などとして本書で述べた。あまり難しく考える必要はない。

朝食はしっかり食べましょうといわれるが、寝る前に食べると太るといわれる。寝る子は育つともいわれる。摂取タイミングの影響である。スポーツ栄養では、運動後の栄養補給は早めにとというのが常識になっている。同じ物を食べても、運動後の回復や筋肉合成などの効果が高いからだ。栄養とは、生物が生存し成長するために必要な物質を体外から取り入れて利用する営みのことをいう。運動は取り入れた物質がどのように利用されるかに影響するので、栄養素とみなしてよいのではないかと思っている。

(おかむら・こうじ 大阪体育大学大学院教授)

我々の内なる狂気

統合失調症は

神経生物学的過程である



R・フリードマン 著
鍋島俊隆 監訳

四六判 並製 336頁
定価 2,730円
(本体2,600円)

星和書店

(医学書・専門書出版)
〒168-0074 東京都
杉並区上高井戸1-2-5
<http://www.seiwa-pb.co.jp>
ブックサービス
Tel. 0120(29)9625

脳と心の
2つの視点から、
統合失調症を探る

本

講談社

読書人の雑誌

APRIL 2013

4

平成25年4月1日発行
(毎月1回1日発行 3月25日発売) 第38巻第4号(通巻441号)

