

香川芳子
女子栄養大学学長



サッカー日本女子代表「なでしこジャパン」のワールドカップ初優勝は日本じゅうが喜びに沸きました。女子サッカーの選手を目指す子どもたちも増え、大きな希望と目標ができました。長時間にわたる激しい運動を支えるのは食事の質と量、そしてタイミングです。種目にもよりますが、運動選手は一般人よりはるかに多いエネルギーを必要とし、少量で高カロリーの脂肪を多く含む食材や油を使う調理法を選ぶ、食事の回数を増やすなどがポイント。この研究がスポーツ栄養学の重要な課題です。

一方、健康維持にも運動と栄養が肝要です。各地にあるスポーツセンターでは、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）と診断されて運動指導を受ける男性が多いのですが、食事指導も欠かせません。運動と食事は車の両輪です。運動選手であった人が運動の習慣がなくなっても以前のままの食生活を続けていると、みるみるうちに体重は増加し、メタボを招くのです。しっかりと動いてしっかりと食べる、そして備わった機能を充分に使う——これが動物の仲間である私たちの基本の生き方です。

運動と食事は車の両輪

しっかりと運動して

しっかりと食べることが基本です