

スポーツ栄養マネジメントにおける 乳酸菌摂取の意義



神奈川県立保健福祉大学
保健福祉学部
教授
公認スポーツ栄養士

鈴木 志保子

スポーツ選手の強さは、食事に基づく確かな身体コントロールが大前提となります。
そこで、オリンピック選手など数多くのトップアスリートの栄養マネジメントに携わってきた神奈川県立保健福祉大学の鈴木志保子先生にお話をうかがいました。

スポーツ栄養について教えてください。

スポーツ栄養とは、「運動やスポーツを行うために必要な物をその身体活動の状況に応じてタイミングや量を考え、これを体内で利用すること」と定義されます。そして、「スポーツ栄養学を活用して、栄養補給や食生活などの食に関わる全てをマネジメントする」ことをスポーツ栄養マネジメントといいます。スポーツ栄養マネジメントは、目的と期間を定め、対象となる個人をサポートし、対象者全員の結果をもとにマネジメントの評価をするという流れで行います(図1)。

選手への栄養管理は、目的を達成するために必要な要素の1つとして、スポーツ栄養マネジメントを活用して進められています。

食事量と栄養バランスの考え方を教えてください。

スポーツ栄養の考え方は、レクチャーだけすれば良いというものではなく、実際に料理や食品をどれだけ摂れば良いかなどを現場で直接指導しなければ、なかなか身につくものではありません。選手には、栄養素や食品の基本的な話から始め、さらにたんぱく質が体に吸収されるまでにはアミノ酸に分解されるなどの各論についても

学んでもらいます。食べる量は選手によって違うので、体重と体脂肪を毎日測定し、それを目安に自ら考えてもらいます。自分にとって最適な量を食べることと、バランスよく食べること(質)の両方を、選手自身が考えて実践しながら食生活を自己管理するための能力と実践力を身につけていくのです。

スポーツ栄養マネジメントにおける乳酸菌摂取の意義についてお聞かせください。

私は選手たちに乳製品を毎日摂るように指導しています。それは、乳酸菌の効果について注目したからです。スポーツ選手は上気道感染症(風邪)とは無縁のイメージがありますが、激しいトレーニングや試合前のストレスなどによって、身体の抵抗力(免疫力)が低下して、風邪にかかりやすいといわれています。持久力を必要とするスポーツ選手を対象に、乳酸菌シロタ株を含む発酵乳飲料を継続摂取してもらう試験がイギリスの大学で行われ、風邪の発症率が低減したという研究成果が最近報告されました(図2)。

実際に2012年のロンドンオリンピックに出場した選手の中には、オリンピック開幕の2か月前から乳酸菌シロタ株を含む発酵乳飲料を毎日飲用し、風邪をひくこともなく上手く体調を維持できたことが良いパフォーマンスにつながり、メダル獲得に至った選手もいました。

図1 スポーツ栄養マネジメントの流れ

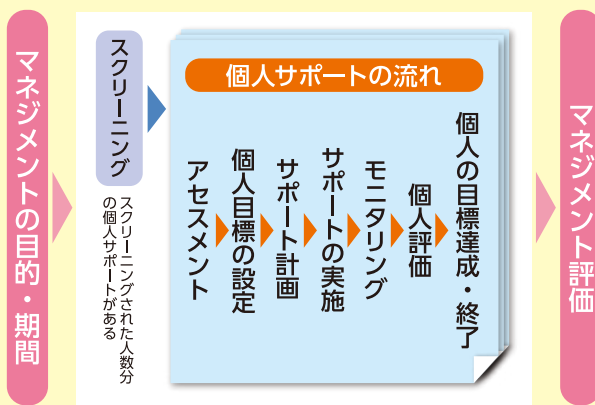
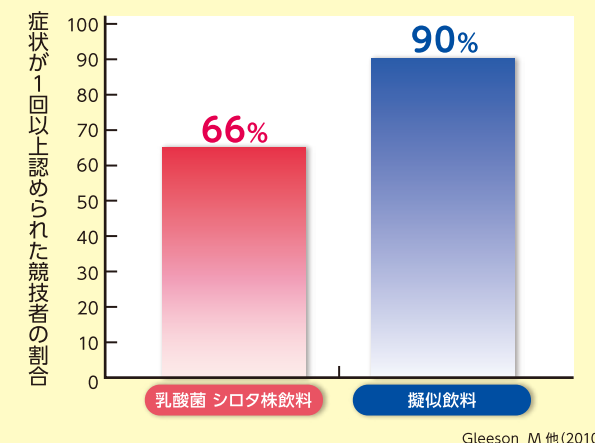


図2 競技者の風邪の発症率



今よりも、毎日10分ずつ 長く動いて、健康に!

～健康づくりのための身体活動基準・指針 2013～

監修 独立行政法人 国立健康・栄養研究所
健康増進研究部長・運動ガイドライン研究室長 宮地 元彦

買い物のついでに
プラス10!

愛犬との散歩に
プラス10!



通勤途中に
プラス10!

ウインドウショッピングで
プラス10!

生活習慣病予防のための運動指針「エクササイズガイド 2006」が改定され、新たに身体活動基準・身体活動指針が策定されました。
ふだんの生活で無理なく体を動かすことで、生活習慣病、運動器障害や認知症などを予防し、「健康寿命」を延ばすことを目標にしています。
今回の身体活動基準・身体活動指針を知り、「体をできるだけ動かすこと」の大切さを学びましょう。



今よりも、10分長く動く。それが、健康 寿命を延ばすことにつながります。

食事

運動

身体活動は、食事とともに健康づくりに欠かせないものです。
成人から高齢者を対象に、より多くの人に
新しい身体活動基準・身体活動指針が示されています。

新たに高齢者も対象にした、
新しい身体活動基準・身体活動指針

運動基準・運動指針を
「身体活動基準」「身体活動指針」へ

新しい身体活動基準や身体活動指針は、生活習慣病のみならず、運動器障害や認知症など、より幅広い疾患の予防をすすめるものです。今回の改定では、新たに高齢者について1日40分の基準を設けるとともに、全ての世代に「今より10分余分に動く」ことを勧めた点がポイントです。

健康の維持・増進を考えた時、食事の大切さとともに、運動のみならず生活活動を含めた「身体活動」の重要性が内外で高まっています。それらの意義をふまえ、今回の改定では、従来の「運動基準」「運動指針」が「身体活動基準」「身体活動指針」へ変更されました。

● 成人も、高齢者も、この身体活動が基準です ●

新しい身体活動基準

年 齢	1日当たりの身体活動の時間	1週間当たりの身体活動量
18～64歳	毎日、歩行または同等以上の強度で 60分以上 体を動かす。	23メッツ・時/週
65歳以上	毎日、どんな動き*でもいから、 40分以上 体を動かす。 *座ったまま以外	10メッツ・時/週

- 筋力トレーニングやスポーツなどの運動が1週間当たり60分以上含まれると、なお効果的です。
- 18歳未満については、身体活動が生活習慣病などのリスクを低減する効果について十分なエビデンスがないため、基準の設定はありません。
- *23メッツ・時/週・・・約3.0メッツの強度で1日約1時間の身体活動を1週間続ける。
- *10メッツ・時/週・・・約2.2メッツの強度で1日約40分の身体活動を1週間続ける。

メモ **メッツって何？**
◎身体活動の強度(体の動きの激しさ)の単位。
動かずにじっとしている(1.0メッツ)
普通歩行・犬の散歩(3.0メッツ)
掃除(3.3メッツ)
子どもと遊ぶ(3.5メッツ)
自転車に乗る(4.0メッツ)
早歩き(4.3メッツ)
階段を急いで上る(8.0メッツ) など



機器を活用して、歩数や活動量をチェック!
万歩計や携帯電話・スマートフォンなどの「歩数計」を活用すると、1日に歩いた歩数が確認できます。歩数をグラフ化すると、目標がさらに明確になります。

時計で、「大体1時間くらい歩いたかな」をチェック!
機器を使わなくても、通勤や散歩などで大体の時間を把握しておきましょう。

活動量計で、身体活動の強度をチェック!
活動時間や総消費カロリー量などがわかる「活動量計」などを活用すれば、1週間の活動量の目安が確認できます。



身体活動・運動チェック

- ふだん歩行や同じくらいの身体活動を、1日1時間以上行っている。
はい いいえ
- 1回30分以上の軽く汗をかく運動を、週2回以上、1年以上行っている。
はい いいえ
- 同世代の同性と比較して、歩く速度が速い。
はい いいえ

3つの質問のうち、2つ以上で「いいえ」と答えた人は、身体活動や運動が基準値を満たしていません。

新しい身体活動指針

+プラス10

いつもより10分!動く時間を増やすだけ。
それが、健康維持の第一歩です。

健康を維持し
さまざまなリスクを下げるために、
「プラス10!」

「プラス10!」は、
誰もが実行しやすい身体活動指針

生活習慣病の心配がなくても、それだけで健康とはいえません。身体活動や運動が不足すると、将来的に運動器障害や認知症のリスクが増える可能性があります。身体活動量を増やすことは、生活習慣病をはじめ、認知症や運動器障害のリスクを下げることで認められています。

「いつもより10分多く動く、歩く」。これは、「1日60分、8,000歩*」が難しい人も、もう少しの人も、すでにクリアしている人も、日々実行しやすい身体活動です。「きつuitと感じない程度に体を動かす」ことを、毎日の習慣にしていきましょう。
※「立ち上がる、ちょっと歩く」などの歩数を含む。

これならできる
プラス10!



健康づくりのための第一歩。
あなたは、どのステップから始めますか?

～毎日を見直して、それぞれのステップから健康づくりを～

1 **気づく!**

1日を振り返れば、体を動かす機会は数多くあります。「いつ」「どこで」体を動かすのかを、チェックしてみましょう。

2 **始める!**

今より少しでも長く、活発に体を動かすことが大切。歩く時間を1日10分増やすなど、できることから始めましょう。

3 **達成する!**

目標(基準)は、1日60分=8,000歩*。高齢者は、座ってばかりでなく、1日40分。

4 **つながる!**

家族や一人でも多くの仲間に、体を動かす素晴らしさを伝えましょう。一緒に行くと、楽しさや喜びがさらに増えます。

※「立ち上がる、ちょっと歩く」などの歩数を含む。

あなたの周囲にある「体を動かすチャンス」に、もう一度目を向けましょう。

周囲の環境を
チェック

「自分の身近な環境を身体活動や運動に結び付ける」ことは、体を動かす機会を増やすうえで大切なポイントです。

- 近くに公園や運動する施設がありますか?
- 通勤の行き帰りで、歩行を10分増やすとしたらどうしますか?
- 家族と過ごす時は、体を動かす機会をどこでつくりますか?
- 職場での外食は近場、それとも遠くまで?
- エレベーターや階段、どちらを使う機会を選びますか?
- 車、電車、自転車、それぞれの通勤の身体活動量の差はどのくらい?



歩き方のコツを知って、無理せず楽しく。

● 背筋を伸ばして、前を見て。

歩く時は、どうしても視線が低くなりがちです。前を歩く人の頭やその先を見るイメージで、歩きましょう。できれば5cmだけ歩幅を広げると、活動量が違ってきます。

● ふだんより、少し速く。

「きつuitと感じない程度で、ふだんより速く歩きましょう。同じ時間歩いても、強度が違うのでエネルギー消費量が増えます。



安全に体を動かしましょう。

最初から欲張らず、つらい、きつuitと感じない程度に歩くことが大切。体調がすぐれない、睡眠不足の時は無理をせず、また、慢性疾患のある人は、医師や健康運動指導士などの専門家に相談を。