

熊本県立大学の吉村英一です。

このシンポジウムは、九州農政局の企画によるもので、20代・30代の皆様により良い食生活の実践をしてもらうことを趣旨として開催しております。

パネリストの皆さまの食生活に関することと、パフォーマンスの2点について意見交換をしていきたいと思っています。また、会場の皆さまにも気になる点等を話してもらおうと思っていますので、よろしくお願いします。

青木選手は身体を冷やさないことや、食品の陰と陽の情報をどのように入手しているのですか。常にアンテナを立てているのですか。



情報入手のアンテナは高く立っています。

小麦は体重の管理がしやすいと自分の中にありました。まず、これはいいかなと思ったものは試してみて、自分に合うなと思ったら続けるようにしています。

結果的に青木選手も低炭水化物の食生活になっているわけですね。講演で話されたジョコビッチ選手は、たしか、グルテンに対して自己免疫疾患があって、グルテンフリーの食生活をする事で体調がよくなり、パフォーマンスがよくなったことが知られています。



さて、内山選手や池谷選手は食生活で気をつけていることはありますか。



体重が減りやすいので、とにかく食べるようにしています。午後4時から5時には炭酸水を飲んで、胃袋を大きくして、たくさん食べられるようにしています。シーズン中、特に夏は体重が落ちないように食べることを意識しています。今までは栄養などは考えずに食べていましたが、これからは旬のものを意識して食べていきたいと思っています。



この一年を通して毎朝アサイースムージーを飲んでいました。アサイーを摂る理由は、僕が太り易く、貧血気味なので、アサイーには鉄分も豊富であり、ダイエット効果もあることからです。また、太り易いので、夜は炭水化物は抜いて太らないように心がけています。

今では、低炭水化物が一般社会の中でもよく聞かれますが、プロの選手の皆さんも低炭水化物の食事管理により身体の管理をしていることが少なくないことが分かりました。



青木選手がオーガニックや自然に近いものを食べると言われていましたが、どういうことがきっかけですか。



いろいろ本を読んだり、食に関する色々な情報にはアンテナをたてています。元々自然食やオーガニック商品を扱っている店が好きで、単身赴任のため、外食が多い中で、毎日の食事はなるべく身体にいいものを摂りたいと思っていました。また、僕は田舎生まれ田舎育ちで、本家が農家であったことも自然食に興味を持った理由だと思います。

熊本の自然食等の環境はいかがですか。



大変環境はいいと思います。基本的にそのようなお店をリサーチして行っています。

体調管理から少しずれますが、高校の時とプロになってからの体重の変化についてお尋ねします。



高校卒業時68kgが現在は76kgで、8kgは増えています。プロは仕事ですので、学生に比べると練習量も違いますし、筋肉量も増えます。意識的に身体を大きくする選手が多いので、学生と比べると体重は増える選手が多いです。



熊本に来た時が73kgで現在が78kgです。この78kgが76kgになると集中力がなくなったり、息切れしたりします。現在も身体を意識的に大きくしようとしています。



高校・大学の時に比べ、プロになって体重管理もするようになりましたし、筋トレをしながら少しずつ身体を大きくしなければならぬと思っています。

ここまで、3選手に体調管理を中心に聞いてきましたが、会場の皆さまからご質問はありませんか。



3選手は成長期にもサッカーをされていたと思うのですが、成長期の頃の食事についてお尋ねします。たくさん食べて、たくさん動いておられたのでしょうか。



成長期にはたくさん食べていました。しかし、中学生の頃はジュニアユースというクラブチームに所属していて、練習が夜に行われていたのです。練習帰りに、コンビニの菓子パンで済ませることがありました。今考えると、その時にもっと食に気を使っていればもっといい選手になったのではないかと反省しています。親が共働きだったので、食事の準備は大変かなと分かっていて、コンビニの食事で済ませたことも多かったです。しかし、今、育成年代の若い選手は意識して食事をして欲しいなと思います。



小学校6年生になって、身長が伸び始めてから、周りの人の食べ残しも食べるくらい一気に食べるようになりました。



小さい頃から、親から飯を食べろと言われて、たくさんご飯を食べ、肉もたくさん食べ、牛乳も1日1ℓか2ℓ飲んでいました。小さい頃からよく食べて、良く動いていました。

成長期の時、いっぱい食べろと言われて、食べられない子どももいるかもしれません。そのような子どもに食べろというべきか、その子に任せるかは難しいなと思います。選手もそれぞれのあり方だったかなと思います。

他に質問がありましたら、お願いします。



妻が結構激しいフォークダンスをしています。妻は肉が食べられないので大丈夫かと心配しているのですが、吉村先生お願いします。



私に質問とは思っていなかったもので、びっくりしています。運動量で違いはありますが、肉を食べなくても、植物性の食物でタンパク質を摂ることはできます。体質もありますので、体重管理ができていればよろしいかなと思います。

3選手にお尋ねします。シーズン中の食事とシーズンオフの食事の違いを教えてください。また、青木選手が食べられている梅干しは酸っぱいのでしょうか。酸っぱくないのでしょうか。そして、講演でほとんど外食と聞きましたが、自炊されることもあるのですか。



酸っぱい梅干しに日頃持ち歩いている塩をかけて食べています。
自炊は少ないです。



シーズン中とオフの食事を変えているつもりはないのですが、極端に食べる量が変わります。シーズン中はたくさん食べないといけないと思うのでたくさん食べますが、オフは自由な食事になっています。



胃が弱いこともあってシーズン中は量より質ということを意識して食事をしています。オフは炭水化物や脂物は摂らないようにして太らないようにしています。

アスリートはサプリメントも摂っていると思っている皆さんも多いと思いますが、サプリメントの現状を教えてください。



僕自身は若い頃はサプリメントを摂取していたのですが、最近は製造段階でドーピングになる成分が入ることが問題になっているので、サプリメントは少し怖いものです。今は、食事から栄養を意識して摂取しています。

サプリメントを摂らなくてもいいように栄養を食事から摂取しておられるとのことですね。外国の選手はサプリメントを導入されていると聞いていましたが、リスクを考えて、信用できるものでなければ摂取できないものになったことを青木選手のお話から理解できました。



十年ぐらい前に、中学生のサッカー一部の栄養調査した結果、朝食の欠食が20%ほどあり、スポーツをしていてもこのように朝食の欠食があっぴくりしたことを思い出しました。3選手の皆様は朝食の欠食などされるのでしょうか。三食ちゃんと摂っておられるのでしょうか。



僕は、朝食は柔軟に考えています。練習時間が日によって違って、午前練習はちゃんと食べるようにしていますが、午後練習だと睡眠が大事だと判断した場合には朝食を調整したりします。中学生は成長期なので朝食はとても大切かもしれませんが、僕は柔軟に考えています。



小さい時から三食食べなければ気持ちが悪いのですが、午後練習の時には昼を食べたくても食べられない時があります。しかし、休みの日には三食食べるようにしています。



僕も朝食は柔軟に考えていて、午後練習の時には朝食の内容や量は少なめにしています。ただ、朝の練習の時には、朝食はご飯、みそ汁、納豆、豆腐、そしてアサイースムージーをしっかり食べて練習に励んでいます。

ここで整理しておきますと、食事は幅広くとらえられるのですが、生きるために食事を摂る、身体をつくるために食事を摂る、パフォーマンスを上げるために食事を摂る、そして、感覚的に食べたいから食べる、ご褒美として食べる等のさまざまな食事があると思います。この場では、正解を求めるのではなく、選手それぞれの意見交換ができればと思っています。

では、パフォーマンスを上げるために、このようなことをしているといったお話がありますか。グルテンフリーが多いようですが。



周りはグルテンフリーが多いようです。



僕の周りはグルテンフリーとオーガニックばかり食べている人が多いです。



周りではなく、僕自身のことですが、お腹が空いていると力が出ないので、練習前にもおにぎりやバナナを摂るようにして、空腹にならないように留意しています。

試合中に水分を補給しても、脱水してしまうと言われましたが、4kg落ちるのはびっくりしました。

では、ここで、会場からパフォーマンスに関して、ご質問はありませんか。



私は33歳なのですが、昔に比べて疲れが残ったり、昔と同じ食事をしていても太ってしまうようになったのですが、アスリートの方も加齢とともに気をつけておられることを教えてください。



まず、30歳過ぎから代謝が落ちてきたかなと感じるようになって、食事に気を使うようになりました。食事だけでなく、睡眠も意識して、疲労が残らないようにしています。睡眠は8時間以上はとるようにしています。



僕は23歳で、若いのですが、20歳過ぎてから胃もたれをするようになったので、焼肉の肉の部位を考えるようになりました。

年齢とともに食事に気を付けられる方は多いそうですね。



黒にんにくはいかがでしょうか。



にんにくは、パワーが出るイメージがあるので、メニューにある場合はあえて食べたりしてます。

にんにくは、疲労回復の機能があるのではないかなと思います。食べれば、必ず回復するのかわからないですね。ここで、最後の質問をお受けします。



この時期なので、お尋ねしたいのですが、風邪予防はどのようにしておられますか。



身体を冷やさないようにしています。このことを意識しているだけで、随分違うと実感しています。



食事をちゃんと摂ることと手洗い・うがいはちゃんと行っていますが、疲労がたまってきて風邪をひきかけていると思ったら、僕は、オレンジ100%のジュース1ℓを、寝る前に飲み干すと、翌朝僕の身体は反応してくれます。



何度もいいますが、アサイーを食べることです。この一年間食べ続けてきて、体調が崩れることもなく過ごせたので、アサイーはいいと思います。

プロの選手も会場の皆さんと同じように、日常を生きて行く中で、同じように食事をしつつ、パフォーマンスを上げていくことのために生活に気をつけていることが分かりました。

また、マスコミの情報等も会場の皆さんと同じように、感覚的に合う・合わないを判断して、パフォーマンスを高めようとしておられることがわかったかと思います。

これで、パネルディスカッションを終わります。

