



私を支えた「食」

池田信太郎さん(バドミントン元日本代表)



東京2020オリンピック・パラリンピック大会開催に向け、
トップアスリートなどの地元食材を生かした思い出深い「和食」を紹介します。



郷里の「明太子」と母の手料理が パワーの源

私の郷里は福岡県遠賀郡岡垣町。両親の影響もあって5歳からバドミントンを始めました。健康的な身体をつくるために、いつも母が栄養バランスの良い和食を作ってくれていましたね。

我が家では、必ず家族そろって「いただきます」をする、「ながら食べ」はしない、なるべく残さず食べるなど、食事の作法には特に厳しかったのを覚えています。



1980年福岡県生まれ。筑波大学卒業後、日本ユニシス(株)を経て(株)エポラブルアジアに所属。2007年の世界選手権では日本人男子初の銅メダルを獲得。2008年の北京五輪に出場後、2009年には日本人初のプロ選手となり、同年混合ダブルスに転向。2012年のロンドン五輪に出場し、2015年に現役を引退。現在はフライシュマン・ヒラード・ジャパン(株)でシニアコンサルタントを務める。世界バドミントン連盟アスリートコミッションメンバー。(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会WG2リーダーとしても活躍中。

料理好きな母がこだわっていた食材のひとつが福岡の名産「明太子」。いつも専門店で購入していました。ピリッとした辛味とプリプリの身は食べ応えがあり、ご飯にのせてもいいし、軽くあぶってもおいしい。明太子はシンプルな食べ方がいちばん好きです。

他には、小麦粉で作った団子や野菜がたっぷり入っている「だご汁」が好きでした。豚汁のような味わいでご飯とよく合うんですよ。

大学卒業後、実業団チームに所属してからは体脂肪率やBMIなど数値で客観的に身体の状態を把握。そして、不足している栄養の摂取やエネルギーになる高たんぱくの食材を使うなど、栄養価を考えた和食中心の食事を心掛けていました。

日本代表に選出されてからは練習がいっそうハードになり、疲労回復のために練習後30分以内に食事を取っていました。早めに栄養を補給しないと、次の練習時に力が出せません。あっさりした和食は、きつい練習後でも食べやすかったですね。



スケトウダラの卵巣を原料とし、唐辛子などに漬けたものを辛子明太子と呼ぶ。日本では1949年に博多で発売されたのが最初といわれている。



だご汁は、九州地方の郷土料理。小麦粉を水で練り、手でちぎった平らな団子が入っているのが特徴。福岡や阿蘇では味噌味で具は野菜、有明海近辺では貝類やとり肉をだし汁で煮るなど地域によりベースの味や具材が異なる。

❖ 迫力のあるスマッシュと ❖ ギネス級のスピードに注目

バドミントンは球技の中で最も速いスピードが出る競技。初速493キロメートルのスピードは、ギネス世界記録に認定されています。試合中は300キロメートルを超える速さのシャトルが打ち込まれ、試合会場で観るとよりスピードを体感できると思います。

シャトルは非常に軽いため、ネットを越えてから選手の手元に来るまでの落差が激しい。打った直後の初速と相手のコートに落ちる終速のスピードも大きく違います。

コートのギリギリにシャトルが来たとき、選手がどんな動きをして、どこまで拾えるか。相手選手の動きを予測し、意表を突くような多彩なショットを打ち合うのが見どころですね。

今、日本のバドミントン選手も実力者がそろい、メダルも期待できる選手に成長しています。持ち前の粘り強さを生かして、力を発揮してほしいですね。

東京2020を契機に GAPや日本の農業を世界へ

現役引退後は、民間企業でPRコンサルタントとして活動する傍ら、東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会WG2のリーダーを務めています。

また、2019年3月には、大会における持続可能性に配慮した食材の調達基準である「GAP(農業における食品安全、環境保全、労働安全などの持続可能性を確保する生産工程管理)」認証食材を中心としたレストラン「グランイート銀座」のプロジェクトディレクターに就任しました。レストランでは、全国のGAP認証農場に協力を呼びかけ、食材を出荷してもらっています。東京2020を契機に、GAPや日本の農業に対する認知を世界へ広げていきたいですね。



「グランイート銀座」では、全国のGAP食材を使った独自メニューの他、過去の五輪の選手村で提供された実際のメニューを常時2種類以上楽しめる。



バドミントンのルールとメダルへの道

東京2020オリンピックのバドミントンは、男女シングルス・男女ダブルス・混合ダブルスで行われ、武蔵野の森総合スポーツプラザが試合会場。2020年7月25日から予選ラウンドが開始され、7月31日から8月3日に準々決勝、準決勝、決勝が行われる(2019年9月時点)。

試合は2ゲーム先取の3ゲームマッチ。各

ゲーム21点を先取したほうが勝ちとなるが、細かい反則規定もある。例えば、ラケットがネットを越えた状態でシャトルを打ってはいけないオーバー・ザ・ネット、ダブルスではシャトルをプレイヤーとパートナーが続けて打ってはいけないダブル・タッチなど。ミスを減らし、粘り強く打ち合うことが勝利への道。