

スポーツ栄養研究センター

九州女子大学 巴教授によるバレエ部への栄養指

日時：2020年11月19日(木) 9:00~10:00

場所：九州女子大学 弘明館1F B101

対象：九州共立大学バレエ部 12名

九州共立大学バレエ部の学生12名より、スポーツ栄養研究センター副所長 巴 美樹教授へ栄養指導をして欲しいと依頼があり、上記の通り開催されました。



<栄養指導の内容>

1. バレエ部の学生に対して事前に

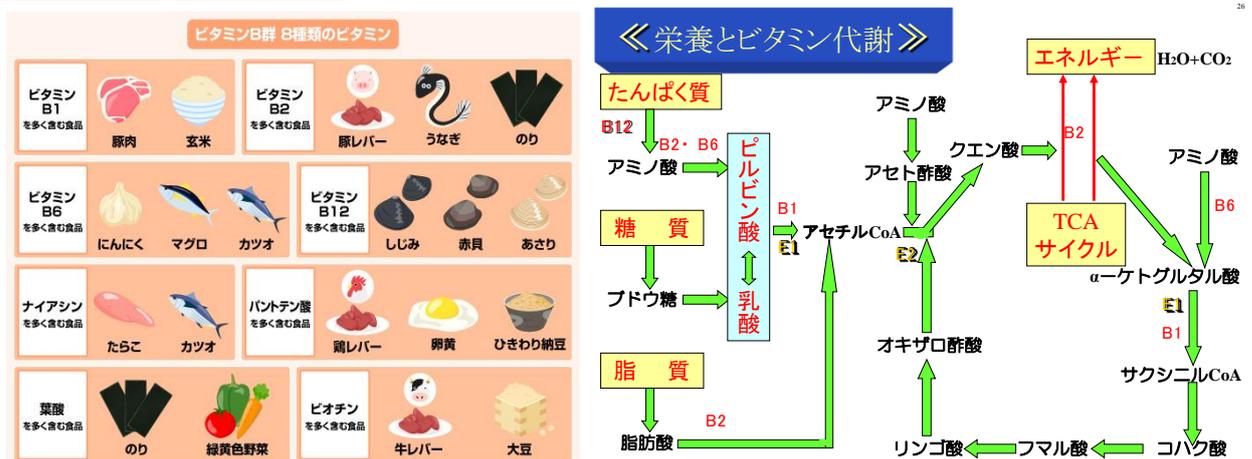
食事調査を行い、食事指導の一例を紹介

巴教授は事前に行った食事調査の内容について、糖質摂取不足によるエネルギー摂取不足、エネルギーを作り出すためのビタミンB₁不足、カルシウム、鉄の摂取不足等の問題点と具体的な改善案を挙げられました。スポーツ選手として、「糖質をとると太るから制限している」という誤った考えを指導し、食事の改善は自分自身が行うことなので、「まずは自分ができること」から始めることの重要性を強調されました。

2. 事前の食事指導からみられた問題点をスライドで詳細に解説

1) 肝臓・筋肉内のグリコーゲンは一日で枯渇するため、糖質摂取が不足すると、エネルギーを作り出すために脂質分解が分解され、次にたんぱく質が分解され、パフォーマンスの低下、さらには免疫機能の低下へとつながっていくことが説明され、スポーツ選手にとって十分な糖質摂取の重要性が伝えられました。

2) エネルギー代謝について、TCAサイクルは車で例えるとエンジンの働きであり、たんぱく質、糖質、脂質はそのガソリンで、エンジンを効率よく働かせるためにはビタミン B₁、B₂、B₆、ナイアシンなどのビタミンが必要であることを分かりやすく解説されました。





3) **タンパク質の栄養価(アミノ酸スコア)**について、体内でタンパク質が合成されるときはアミノ酸が1種類でも不足していると、タンパク質の合成は進行しなくなるという「桶の原理」を説明され、普段の食事から大豆、肉類、魚類、卵など色々な食品からのたんぱく質摂取の必要性が伝えられました。

4) 現在研究対象の共立大学の野球部の食生活の問題点の一つとして大豆製品の摂取量不足が挙げられ、**大豆はアミノ酸スコアも肉や魚と同等に高く、消化吸収の良い食品であること**、これまでの研究から多くの機能性があることが紹介されました。中でも、スポーツ選手にとって興味深い①「筋肉たんぱく質分解抑制効果」②「筋肉損傷抑制効果」③「抗炎症作用」については学生も真剣な表情で熱心に話を聴いていました。**「安い納豆や豆腐、豆乳でいいから普段の食事に取り入れる」という巴教授の指導について、最後の質疑応答でも具体的な調理法で盛り上がり、「納豆お好み焼」や「豆乳鍋」など今日からすぐに実践できる栄養指導**に学生は興味深々の様子でした！！

