

座長／新潟医療福祉大学／稲葉洋美
／福岡大学／川中健太郎

アスリートが最高のパフォーマンスを発揮するには、食事・栄養を個々の選手に最適化することが重要となる。そこで本シンポジウムでは、栄養サポートを行っている先生方およびアスリートの栄養に造詣が深い5名の先生方からご講演いただいたのち、総合討論を行った。以下に紹介された研究と栄養サポートを紹介する。

1. 『アスリートの骨と栄養』：上西一弘先生（女子栄養大学）

成長期の運動は骨密度を高めるのに効果的である。特に、中・高校生については骨量の増加に与える影響因子として、牛乳・乳製品あるいはカルシウム摂取量よりも運動の影響が大きい。また、運動種目によっても影響が異なり、野球・バスケットボール・バレーボールなどを行っている選手の骨量増加が大きかった。加えて、テストステロン値と骨量に関する研究について報告いただいた。

2. 『アスリートのビタミンD栄養状態と栄養サポートの実態』：虎石真弥先生（帝京大学スポーツ医学センター）

ビタミンDの栄養状態を良好に保つことは、スポーツ活動を継続しう上で必要不可欠である。また、ビタミンD摂取状況だけでなく、十分な紫外線照射が確保できないトレーニング環境下におかれるアスリートにおいては、目安量を上回るビタミンD摂取が必要となる。特に、大学生アスリートのビタミンD栄養状態の実態把握、競技特性や身体組成との関連について提示いただいた。

3. 『女性アスリートの貧血・鉄欠乏の実態とヘプシジンの意義』：埴晴雄先生（新潟医療福祉大学）

女子アスリートには、鉄欠乏性貧血や貧血ではないが血清フェリチンが低い非貧血性鉄欠乏症が多い。鉄代謝調節ホルモンであるヘプシジンの尿中測定はアスリートへの負担もなく、鉄欠乏性貧血や非貧血性鉄欠乏症の検出に有用である可能性が考えられる。また、鉄剤内服治療に奏功しない貧血を有するアスリートも少数ながらみられ、原因や治療法の解明が望まれる。

4. 『アスリートの貧血と栄養』：亀井明子先生（ハイパフォーマンススポーツセンター/国立スポーツ科学センター）

2016 リオデジャネイロオリンピック日本代表選手において、鉄欠乏性貧血と判定される選手は、男女別に0.3%、1.7%、鉄欠乏は0.3%、10.3%と少数にとどまっていた。ハイパフォーマンスセンター/国立スポーツ科学センターのアスリート向けレストランでは食事をするときに即時に食事評価が可能であり、アスリートの栄養・食事面から鉄欠乏予防のための実際の食事摂取を通じた実践教育を行っている。

5. 『糖質と筋量』：川中健太郎先生（福岡大学スポーツ科学部）

食事からのタンパク質摂取が筋量に影響を及ぼすことはよく知られている。一方、筋のタンパク質合成には大量のエネルギーを必要とするので、エネルギー源である糖質が筋量にポジティブな影響を及ぼす可能性が考えられる。この可能性について、若年成人を対象としたランダム化比較試験のデータを提示いただいた。

謝 辞

本シンポジウムでは、エビデンスに基づいた栄養サポートとスポーツ栄養分野の研究・発展の重要性が示された。最後に、ご多用中、本シンポジウムのために登壇いただきました諸先生方、会場に足を運んでくださりました関係者の皆様に心より感謝申し上げます。