



特集

# 食べて鍛えて 健康な体をつくらう！

屋外のレジャーやスポーツに最適な季節になりました。

ウォーキングやランニング人口もぐっと増えて、

健康への意識も相変わらず上昇中です。

健康な体づくりには、正しい「食」が欠かせません。

アスリートたちの食生活から学んでみましょう。

プロフィール  
橋本玲子  
(はしもと れいこ)



これまで私は、サッカーやラグビー、スキーにゴルフなど、世界で活躍する日本のトップアスリートの食生活を数多く見てきました。一流と呼ばれるアスリートの食生活には、いくつか共通した習慣があり、それが強い肉体と精神を養うための重要な要素となっています。

日ごろ、アスリートのように激しい運動をしない私たちの健康づくりにも、参考になるヒントが数多く隠されています。

幼少からシンガポール、ノルウェー、米国などで12年間を過ごし、帰国後、管理栄養士の資格を取得。2000年4月、栄養コンサルティング会社を設立し、以降欧米の健康と栄養に関する情報の収集、普及に努める。現在は、プロサッカークラブや社会人ラグビーチームの栄養アドバイザーを務める傍ら、食品企業・団体向けのメニュー提案や栄養教育ツールの監修、講演活動など、幅広く活躍。

● **食べることが好き**

日常口にするものに気を配ることは、「食べること」に興味があればできません。けがが多く、風邪をひきやすかったり、こぞというときに力を出し切れない選手の中には、空腹を紛らわすために好きなときに好きなものだけを食べる人も少なくありません。一方世界で活躍するアスリートの多くは、子どもころから「食」に興味を持てる環境で育ち「何を」「いつ」「どれくらい」「誰と」「どのように」食べるか、といったことを常に意識しながら食生活を送っています。

● **五感をフルに使って食べる**

日々、激しいトレーニングや試合を繰り返して行なう選手にとって、食事は唯一リラックスして過ごせる時間でもあります。それだけに、料理の味付けや彩り、香り、歯応えなどに敏感な選手が多く、食べ物の「おいしさ」と五感が深く関わっていることに、あらためて気付かされます。

● **食事の基本は炭水化物**

ご飯やパン、麺類などの炭水化物（糖質）は、運動する際に最も使いやすいエネルギーであり、アスリートのスタミナやパワー、集中力を大きく左右する栄養素です。朝食にパンを食べたり、試合前にとんやパスタを食べることもありますが、日本のアス

リートにとってのソウルフードといえば、やはりお米。海外遠征には必ず炊飯器を持参して、ご飯を欠かさず食べるアスリートが少なくありません。

● **活動量に合わせて食事も調整する**

運動量が多い日は、ご飯やおかずをしつかり食べ、軽めの運動をしたときは、揚げ物や主食の量を減らす。一流のアスリートは活動量に合わせて食事の量や内容を調整し、体重の増減を最小限に抑える工夫をしています。

日常の生活活動で消費するエネルギー量の目安

(成人女性の場合)

- ストレッチング 20分：約50kcal
- 自転車 15分：約60kcal
- 料理・アイロンがけなどの軽めの家事 30分：約65kcal
- 子どもと遊ぶ、動物の世話（軽め） 30分：約80kcal
- 犬の散歩や買い物などの歩行 30分：約85kcal
- 庭の草むしり 30分：約130kcal



※消費エネルギーは体重などにより個人差があるため、目安としてください。  
参考資料：「健康づくりのための運動指針2006」（厚生労働省）



テレビを見ながら…  
**椅子を使って**

## 野菜が取れるお薦めメニュー

### 外食の場合

**主食：**ピビンバ丼、タンメン、チャンポン、五目あんかけ焼きそば

**主菜：**野菜炒め、レバニラ炒め、チンジャオロース、八宝菜、冷しゃぶサラダ

**副菜：**きんぴらごぼう、ハウレンソウのおひたし、ナムル盛り合わせ、蒸し野菜、サラダ

**汁物：**けんちん汁、ミネストローネ、ポトフ



### コンビニの場合

**主食：**ハム野菜サンド、パスタサラダ、冷やし中華

**主菜：**肉じゃが、ゴーヤーチャンプルー、野菜炒め

**副菜：**煮物盛り合わせ、ナスの煮びたし、スティックサラダ、ポテトサラダ、野菜サラダ

**汁物：**野菜スープ、豚汁

※チルド袋に入った冷凍パックのお惣菜やサラダを食卓に1品加えるのも一案。



日本人の健康と栄養に関する最新の調査によると、肥満や高血圧、糖尿病、高コレステロールなどの生活習慣病は、依然、増加傾向にあります。その原因といわれているのが、運動不足や朝食の欠食、野菜不足、食塩と脂肪の過剰摂取などによる食生活の偏りです。忙しい現代人にとって、生活習慣を

大きく変えることは至難の業。それでも、トップアスリートたちと同じように自分に合った食べ方を見つけてそれを続けていけば、結果は必ず付いてくるはず。朝食を取る習慣がない人は、せめて旬の果物を食べ、お茶を飲む。野菜不足が気になるのなら、野菜ジュースを飲んだり、外食の際に野菜の多いメニューを選ぶ。濃い味付けを変えられない人は、減塩の調味料に切り替える。お酒を飲み過ぎてしまう人は、カロリーや糖質を抑えたノンアルコール飲料にシフトする。脂肪の取り過ぎが気になる人は健康オイルや、油分を控えた調味料を使う。運動が苦手な人は、買い物や家事でなるべく体を動かす。皆さんも、ご自身の健康生活について振り返ってみてはいかがでしょうか。

## トップアスリートの食べ方から学ぶ健康的な食習慣

●サプリメントを必要以上に取らない  
食事に気を使うスポーツ選手ほど、サプリメント（栄養補助食品）に安易に頼らず、食事で補い切れないものだけを取る工夫をしています。

## からだ元気レシピ

### さば缶の酢の物

(2人分)

- ・さば缶(味付) … 1/2缶
- ・きゅうり …………… 1本
- ・乾燥わかめ … 小さじ2
- ・塩 …………… 少々
- ☆酢…………… 大さじ1
- ☆砂糖………… 小さじ1/2
- ☆酒…………… 小さじ1/2

### 作り方 (1人分118kcal/塩分0.8g)

1. きゅうりをスライサーで薄くスライスし、塩で軽く揉む。わかめは水に戻す。
2. 水切りしたきゅうりとさば缶を混ぜ合わせる。きゅうりから水分が出てくるので捨てる。
3. ☆の調味料を混ぜ合わせる。水切りをしたわかめと☆の調味料を2に入れて、軽く混ぜる。



家事の合間に…ハンガーを使って