支えるスポーツ

作成日：令和4年6月29日

宮城のプロスポーツを「食」で支える仙台大学卒業生

管理栄養士として活躍しています！

（第三種郵便物認可）　報知新聞　2022年(令和4年) 6月27日(月曜日)　スポーツ報知

宮城のプロスポーツを支える3人の栄養管理士

競技ごとに違う食事法語る

仙台大の教職員（助手）として、スポーツ選手たちの食事をアドバイスする3人の栄養管理士がいる。山田大進さん(28)はJ2のベガルタ仙台を担当する。梅津龍さん(26)は女子サッカーのマイナビ仙台や、仙台大明成高の男子バスケットボールを見る。神恭平さん(25)は来季B1の仙台89ERSを管理支援している。宮城県のプロチームに携わる3人が、食事のバランスや各競技に必要な栄養素の違いなどを教えてくれた。（取材・構成＝山崎　賢人）

バランスよく3食しっかり

体を動かすのに一番大事なのは「主食、主菜、副菜、乳製品、果物」の5つを3食しっかりと食べることだという。

神さん「主食はご飯や麺類、パンなどの炭水化物。主菜は肉、魚、大豆製品で主にタンパク質を取れる食材で、豚の生姜焼きや焼き魚などです。副菜は野菜が中心です。サラダなど単品でも取れますが、主菜と一緒に肉野菜炒めとかでも摂取できます。乳製品は牛乳などの飲み物やヨーグルト、あとはチーズなどです。果物はそのままで食べても、100％果汁のジュースでも大丈夫です。この5つが1つのトレーにそろっていれば、バランスのいい食事は大体取れます」

ベガ担当　山田大進さん
サッカーは糖質を多めに
走る量多く摂取不足になりがち

89ERS担当　神恭平さん
バスケはたんぱく質重要
体ぶつけ合うため筋肉量増やす

マイナビ仙台　仙台大明成男子バスケ部担当　梅津龍さん
女性は量減らないように
食べやすい食事追加で量上げる

管理栄養士としてプロチームに携わる（左から）神さん、山田さん、梅津さん

◆神恭平（じん・きょうへい）1996年9月5日、青森県生まれ、25歳。15年4月に仙台大に入学、19年3月に卒業、同年4月から教職員として働く。21年3月に管理栄養士の資格を取得し、同年7月から仙台89ＥＲＳを担当。小学2年から高校3年まで投手として野球に打ち込んでいた。

◆山田大進（やまだ・ひろみち）1994年3月15日、宮城県生まれ、28歳。12年4月に仙台大に入学、16年3月卒業、同年4月から教職員として働く。18年3月に管理栄養士の資格を取得し、19年7月からベガルタ仙台を担当。スポーツは小学2年生から野球を始め、中学では野球と陸上を経験。高校では陸上に専念した。

◆梅津龍（うめつ・りゅう）1995年9月17日、山形県生まれ、26歳。14年4月に仙台大入学、18年3月に卒業、同年4月から教職員として働く。21年3月に管理栄養士の資格を取得し、同年12月からマイナビ仙台を担当。小学3年から高校3年まで主に捕手として野球をしていた。

ます」

競技によっても食べ方は変わる。走る量が多いサッカーでは糖質が重要だという。

山田さん「1試合90分の中で、一人当たり約10～12キロの走行距離になり、エネルギー源となる糖質の摂取不足が多く指摘されています。糖質は本当に多く消費するので、お米を食べてほしいです。少ないご飯の茶碗一杯でもパン1枚と比べれば糖質摂取量は多くなります。現在、サッカー選手では体重1キロに対して6～8グラムの糖質が推奨されており、体重70キロの人だと1日で約420～560グラム。毎食どんぶり茶碗を食べても足りないので補食の活用も必要です。おにぎりとフルーツは主食の摂取源で、スポーツドリンクも1本で約20グラム取れます。熱中症の予防にもつながるのでおすすめです」

サッカーよりガッチリした体格で、体をぶつけ合うバスケットボールではタンパク質が重要。ポジションごとにも違いがある。

梅津さん「コンタクトスポーツなので、基本の栄養素とあわせて筋肉量を上げるタンパク質を多めに取らせることを意識しています。それにプラスしてエネルギーに変換しやすいように、ビタミンやミネラルをしっかり取ることを指導しています」

神さん「試合状況にもよりますが、ポイントガードはよくドリブルしてボールを前に運ぶので運動量も高くなりがちです。ゴール下でプレーするような選手たちは身体的に大きく、運動量はそこまで高くありませんが、1試合あたりのプレー時間は長くなるため運動量も高くなります。ポジションや体格ごとで、必要なエネルギー量やカロリーも変わってくるのでしっかり自分の必要な栄養素を理解してもらうところから始めています」

マイナビ仙台のキャンプ中での食事の様子（写真は市瀬、マイナビ仙台提供）

クラブハウスで食事する（左から）仙台DF[illegible]、GKストイシッチ（©VEGALTA SENDAI）

また年代や、性別など、個人の違いでも意識することは違うという。

梅津さん「高校生は成長期もあるのでエネルギー消費は他の年代より多いです。選手にも補食を取るように言いますが、学校もあるのでなかなか取れません。なので、朝食と夕飯にご飯をしっかり食べるよう意識をさせています。女性で一番大きく違うのは食事量です。必要量は男性と比べると少なくはなりますが、食べる量が少ない選手もいる。練習やキャンプに帯同させていただくので一緒に見て、普段の食事に食べやすいうどんなどを追加して食事量を上げるようにしています。あとは月経があるので鉄分が不足して貧血になりやすい選手もいます。生理周期によって1か月ごとのサイクルでも体重に影響してきます」

3人とも仙台大スポーツ栄養学科

管理栄養士の3人は仙台大のスポーツ栄養学科を専攻し、卒業している。同学科はスポーツの競技力向上のため運動と栄養のバランスを学び、食事や栄養以外にもスポーツ系大学として、普段のトレーニングの状況や分析、運動生理学、コーチングなども勉強する。スポーツに対する様々な知識を身につけ、プロチームなどと提携して現場で栄養指導などの実習をする。

同校の部活動に対しても補食などを提供。他校では類を見ないスポーツと栄養に特化した取り組みに梅津さんは「今の自分たちにとって学校で学んだことは大きなメリット。勉強してスポーツ現場のイメージができていたので、スムーズに仕事ができました」と話した。

バランスの良い食事とは？

栄養バランスの良い食事とは、一日3食を基本としながら、主食、主菜、副菜をはじめ、食べ物や飲み物など、正しい栄養バランスで摂取していくことです。

アスリートは、バランスを意識しつつプラスアルファで競技特性に応じた栄養素を摂取しましょう！筋量を増やしたいときは、たんぱく質を積極的に摂りましょう。

73鈴木真梨奈