

教育講演

## 生きるための栄養・運動・休養 ～栄養を生かすための運動～

講師 中京大学 体育学部  
教授 湯浅 景元 先生



スポーツ選手にとって大切なことは、しっかり食べて、寝ている間に体を作り（修復）、トレーニングすること、つまり1に栄養・2に睡眠・3にトレーニングである。

私たちが元気に生きていくためにも同じことが

いえる。つまり栄養をとっただけではだめで、それを生かす運動が必要となってくるのである。

### ●たんぱく質を生かすには

たんぱく質をとったら、筋肉に刺激を加える運動をして筋肉を作ることが大切。特に腹筋は年をとると共に衰えやすくなっていく。腹筋が衰えると、腹筋でサポートされていた胃腸が下がり、その働きが弱くなる。だから栄養をしっかり消化吸收するためにも腹筋運動が大切になってくるのである。ただし“いちにいさん・・・”と何十回もするという方法では、持久力はない。筋力をつかさない。筋力を高めるためには“7秒間静止する・それを5回”行うことである。5回というのは研究からも実証されている。10回しても効果は同じで、また15回以上すると逆に筋力が弱くなるというデータもある。つまり強度と適切な回数が大事なのである。

### ●カルシウムを生かすためには

カルシウムをとったら骨に刺激を加えることが大切。カルシウムをとったというのは身体に入っただけで、安全に使うためにも倉庫（骨）に収めてあげることが必要である。そのためには、骨に衝撃（重さ）を加える運動がいい。“けんけんぱ”やジャンプもいいし、荷物を持って歩くことも効果がある。ペットボトルに水を入れ両手に持って歩くのもいい。ただ骨を強くするだけではだめで、関節周り特に股関節周りの筋肉も鍛えないといけない。

### ●グリコーゲンを摂って脳を働かせる

そのためには朝食は大切。“朝食をとることと便を出す”ために早起きを心がけている。食べたらず、そこまで責任を持つことが必要である。

ところで今はやりの脳トレばかりしていても

脳が慣れてくるために、脳にとっての運動にはならない。脳はいろいろな刺激を受けるから働くのである。下手（慣れない）なことも大切で、慣れないことをする時は、グリコーゲンを使って脳がしっかり働いている。

脳を働かせるには、趣味は二つ持つといい。一つは続ける趣味（慣れがあるが楽しい）と三日坊主の趣味（慣れないので脳がしっかり働く）。

### ●脂肪を摂りましょう 摂ったら使いましょう

脂肪を使うには有酸素運動（ウォーキング）がいい。その際大切なことは、どの位の強さの運動をすると脂肪が使われやすいかである。強度25%、1時間以上歩けるスピード、呼吸が楽で時間をかけても苦しくならない強さがベストである。そしてまずは15分から始める。最近スポーツ中の突然死が増えている。苦しいと思っても頑張っていると快楽物質が出てきて一瞬楽になる。しかしこれは脳が勘違いしているだけで心臓は苦しんでいる。そこでさらに頑張ると倒れてしまうのである。だからまず15分から始め、次に30分～40分を週3回するようになると心臓も強くなっていく。さらに“5分歩く・30秒かけ足”を繰り返すと糖質と脂肪がうまく燃える身体になっていく。

### ●食べることはエクササイズ

咀嚼筋・胃・腸も筋肉の塊なので、運動させないといけぬ。食べ物が入ってくるから働くのである。咀嚼筋をしっかり使うと脳の衰えも防げる。食べやすくするためにと細かく柔らかくばかりせず、一食に1品は少し大きめ固めのものにするのも必要である。

最後に運動を勉強する者は栄養も勉強している。だから栄養を専門としている皆さんも運動と絡ませて勉強してもらいたい。

また、これからは脳と栄養も問題になってくる。

栄養と運動を考えながら、アンチ・エイジングではなく、エンジョイ・エイジング。年を重ねることを楽しむ人生を提案していきたいものである。

（文責 地活 川崎美也子）