



■ 12月26日 一般向け栄養講演会「スポーツとビタミンの関係」

健康増進のためにスポーツを始める方々が増加する一方、基本である栄養摂取にまで眼を向けられていない現状がほとんどで、から起こる様々な弊害も起きています。

例えば、既往歴や改善されていない生活習慣から、健康増進のために始めた運動がきっかけで心筋梗塞を起したり、ダイエットのために始めた無理な運動がきっかけで膝や腰を痛め、運動を休まなければならない結果など…そうなった場合、食生活ではほとんどがサプリメントを使用する傾向があり、それを使うことによって効果よりも安心感が先走ってしまう現状があります。

身体作りの基本となる食事(栄養)の必要性をもっと理解し、運動をすることにより喪失する栄養や正しいサプリメントの使い方を習得できれば、本当の意味においての健康増進が促進されると思います。

スポーツで意識したいビタミン



今回は喪失しやすいビタミンとして、ビタミン B 群、C について説明しました。8月に行われた「モンテディオ山形」のトップ選手講習会においても、ビタミン B 群、C の大切さは説明した通り。一般向けという事もあり「食事摂取基準」を基とした説明としました。水溶性ビタミンの調理上の注意点も説明しております。

実際、ビタミン B 群、C の摂取をどのような形で食生活へ生かすことが出来るかが大きな課題となります。そこで意識し過ぎて偏った食生活にならないよう、バランス食を意識したレシピを配布しました。

また、フリーラジカルの関係では、脂溶性ビタミンであるビタミン E と水溶性ビタミンのビタミン C の相互作用について説明し、食生活においてなぜ意識したいのかを理解していただけたようです。今回はミネラルについて触れていない為、次回はミネラルの大切さについても理解を深めていただこうと考えております。

サプリメントについて理解を

今巷では、どこもかしこもスポーツとサプリメントが密接な関係にあるように感じます。当たり前の事ですが、サプリメントは使用してはいけないものではなく、正しい「使用方法を守る」事が大切になります。守れない使用方法と利益追求型で「怪しい」ものが多いから敬遠する専門家もいるのです。

サプリメントについては、

- ①何の目的で使用するのか。
- ②自分の身体にあったものなのか。
- ③過剰症の問題はないのか。



等を考え、判らなければ専門家に尋ねて使用する事が大切になります。ただ中には、残念なことに専門家でありながらも売りたいがだけに生活習慣の正しい方法を無視した説明をしている方もいるようです。

私自身、実際食事指導をしていると「痩せたいなら、食事を抜いてこれを使いなさいと言われて、ずっとやっています。」という声を聞く事があります。消費者は専門家の声を信じて使用するのですよ。何とも情けない現状です。

正しい使用方法や使用したいサプリメントの特徴を熟知し、また「あの人に効いたから自分にも効く」とは思わず、きちんとした使用でライフスタイルを営んで下さい。