

観天 望気

アスリートと食

時間の制約や居住環境の変化など、現代社会の生活に合わせて、人々の食事は変化してきた。また、コロナ禍において急速に進んだ食の宅配サービスにより、多様な料理がより手軽に食べられるようになった。さらに近年では、栄養摂取に関する情報や多種多様なサプリメントが容易に入手できる。アスリートへの科学的トレーニングの進化にともない、栄養についても科学的効果を検証されるようになった。研究や論文などを参考に、どのタイミングでどんな栄養を取るか徹底して管理しているチームや選手もいる。一方で偏った情報が、特に成長期のアスリートたちの過度なサプリメント摂取や極端な食の偏重につながる危険性もある。科学的に機能が解明されている栄養素だけを抽出したサプリメントが食事の代わりにはなりえない。われわれは第一に自然の食材に感謝し、楽しい食事の時間を大切にしたい。

そんな食環境のなか、アスリートは食材や食品を選択し、栄養の取り方や食事の仕方で自分の心身の変化を敏感に感じとりながら体調を管理し、人間が古来より持つ能力を最大限に活かすための生活を体現している。日々鍛錬し、最高のコンディションで試合に臨むアスリートの身体はすべて、食べてきたものでできている。だからこそ、アスリートには栄養だけでなく、心身の健康や食の安全、ひいては地球環境などにも考えを巡らせ、食の大切さを発信していく役目があるのではないだろうか。

一例として、産地や農法、農作物の知識を持ったアスリートが就農し、みずからの体験や思いを持って農作物を育て、次世代のアスリートをめざす子どもたちがそれを食べて育っていくような循環があっても良いのではないか。

私自身もアスリートたちの経験や知見を広めるためのセミナーを定期的に開催している。コロナ禍で高まった健康意識を行動につなげるために、これからは食に関する活動や情報発信を続けていきたい。



朝原 宣治

大阪ガス株式会社 近畿圏部 マネージャー
北京五輪銀メダリスト

あさはらのぶはる

1972年兵庫県生まれ。同志社大学大学院修了。95年大阪ガス株式会社入社。地域活力創造チームに所属し、現在は、青少年の健全な成長と次世代を担うトップアスリートの育成を目的に、「NOBY T&F CLUB」「アスリート食・DO」セミナーに携わるなど、自身のキャリアを活かした地域貢献活動に力を注いでいる。