

私の一冊

齊藤 慎一

『食べて勝つスポーツ栄養の基礎知識：
コンビニ・外食大活用』

(講談社)

[体芸 780.19-Sa25]



この本はスポーツ栄養について、スポーツ選手への栄養サポートが一番得られにくい大学スポーツ選手や若い社会人スポーツ選手を念頭にまとめたものです。中学や高校のスポーツ選手の大部分は自宅通学ですので、家族の栄養サポートがしっかりあります。一方、親元から離れて生活する大学スポーツ選手は3食の食事を毎回自分で用意しなければなりません。現在、わが国経済はバブル崩壊後の長びく不景気下にあり、親からの仕送りに頼る大学スポーツ選手の学生生活を一層苦しめています。結局、切り詰めるところは食費となり、激しいトレーニングを支える食事があるそかになりがちです。

筑波大学の学生向け広報誌つくばスチューデントに「つくばスポーツライフ」というスポーツと食生活を内容とする記事を、管理栄養士の加茂美那子さんと、数年来連載しています。大学生に今さら調理技術などを教えることが必要か、という議論もあります。しかし、学生の食生活を確かにも、特に新入生段階ではまずなによりも必要だと考えています。この記事からピックアップし、そのままでは硬くて読み難い内容を、植田浩子、海老名友紀、小野祐子、川口昌代、島本篤、平田真理、三角素子の平成13年度卒業の体育専門学群生コンビがイラスト、デジカメ写真と分かりやすい言葉を使ってリメイクしてくれました(パート1：誰にでもできるスポーツ栄養学，パート2：自炊開始！とりあえずやってみるか)。パート3(スポーツ栄養学って、こう活用する)は、「スポーツ選手の栄養管理」という授業での課題発表を基にして、スポーツ栄養学のゼミナールの雰囲気を感じるよう工夫しました。この本が、将来体育系大学でスポーツ栄養学を専攻しようと考えている高校生や大学生の参考になればと思います。

(さいとう・しんいち 体育科学系教授)

