

「より良く食べる食べ方」の情報発信基地になりたい

おみ
麻見直美

人間総合科学研究科講師

「運動栄養学」研究室は

筑波大学体育科学系には「運動栄養学」研究室が3研究室ある。それぞれの研究室が「健康のための運動と食生活」および「スポーツ選手の高いパフォーマンス発揮と食生活」にかかわる、基礎的および実践的研究を独創的に行っている。その中で、運動栄養学麻見研は昨年（平成15年）4月からスタートし、今、まさに研究室の方向性、独自性を模索しているところである。

運動栄養学麻見研の初年度の歩み

その1：驚いたこと

筑波大学は私にとって未知の世界であった。国立大学であること、つくば学園都市に位置すること、意欲あふれる優秀な学生が多く学んでいるであろうこと、くらいのことしか失礼ながら知らなかった。私にとっては、これ以上ないご縁と幸運に恵まれた結果、今こうして筑波大学に勤務して

いる。

こちらに赴任して一番驚いたことは、体育専門学群・体育研究科などの学生の「勝つためにどう食べるか？」への関心の高さである。その一方で、「食べ方」を知らない、あるいは「栄養に関する知識の実践方法を知らない」学生が多いことであった。

その2：まず初めの取り組み

食生活は全てのヒトにとって重要な事柄のはずである。したがって、身近な問題把握が初年度の私にとっての重要課題となった。

卒論生として麻見研に所属した3年生が所属する運動部（2運動部、総勢約150人）の食生活実態調査からスタートした。どんな生活のリズムなのか？ どの程度の運動量なのか？ 食事の取り方、栄養素等の摂取状況は？ 食べる事への意識は？ その積極度は？などを調査した。その結果、筑

波大学特有の生活環境と、その生活環境が大きく影響している食生活上の多くの問題点が浮き彫りになった。

この活動は広まり、さらに6運動部の調査が進行している。これには卒論の新3年生にも2年次の1月頃から関わりを持ってもらい、まずは食生活の現状をコツコツと分析し実態把握をすることから、食生活や栄養学分野の学習を実践的側面から捉え、今後の卒業研究に備えてもらっている。この調査が充実すれば、今後、種目特性もふまえた実態が明らかになっていくと期待しているし、食生活改善指導を実践し、その効果も示していきたい。と同時に、食の専門家に頼らずとも、一人一人の(学生)選手が、在学中に、ある程度自分で判断して、無理なく・苦なく、正しく食べることを身につけられるようになることを期待している。そのための情報発信を積極的に心がけたい。

その3：食環境改善への挑戦

折しも、多くの運動部が、食生活に関する問題意識と悩みを、解決しなければならない自分自身の現実的な身近な問題として、強く抱えるようになってきていることがわかった。食生活改善の第一歩として、ケータリングサービスの給食を利用する運動部などの動きが起こっていた。それを知り、

自分たちの力で環境改善の努力をすることは頼もしい限りであるが、もっと身近な環境改善の必要性を痛切に感じた。

ちょうど、平成15年度の体芸食堂リニューアル(外観・内装)およびフードピアが実施の運びとなっていた。それを追い風として体芸食堂改革推進研究会が発足し活動を始めていた。私も(麻見研も)、そのメンバーに加わり、とくに管理栄養士としての視点から、体育の学生にとって一番身近な食生活環境である体芸食堂の改善へ向けての提案を行ってきた。平成15年度に、全学的視野からの体芸食堂見直しの機運が高まったことは、その実現への第一歩であり、これから具体的に、改革へ向けての種々の情報を提供していきたい。そのための一策として、学生に対する「どう食べたら良いか教育」の充実を、研究室一九となって進めたいと思っている。まずは、「月替わり：どう食べたら良いかポスターとリーフレット」の作成を計画している。そして、大学全体に向かって、体芸食堂が、「より良く食べて健康になる食」の発信基地となるよう研究室として働きかけていきたい。

その4：SPEC(体育総合研究棟)が完成して

昨年秋に完成したSPECには、栄養相談室が完備されている。この栄養相談室を学内外のスポーツ選手の食生活相談の拠点とし

て運用したい！と、準備を始めた。現在は、決めた時刻に開室し、食生活調査と簡単な食生活相談を展開している。今後は、充実した食生活相談室となるよう、ある程度いつでも対応できる運用を検討している。

また、SPECの栄養相談室が、スポーツ選手の栄養アセスメント構築の拠点となるよう、身体的評価を踏まえた食生活指導を展開し、データを蓄積していきたい。スポーツ栄養／運動栄養の分野には、まだまだ栄養アセスメントの概念は取り入れられているとは言い難い。個人個人に合った食生活指導には、栄養アセスメントの導入は必須である。ましてやスポーツ選手は、それぞれ競技特性の異なる種目に取り組んでおり、体格も一般の人とは大きく異なる。個人差も大きい。食生活指導はオーダーメイドでなければその効果を十分に発揮することはできない。したがって、栄養アセスメントに立脚したスポーツ選手に対するオーダーメイドの食生活指導のシステムを構築したい、と計画をスタートしている。

その5:こんなことにも力を入れています①。

発育期の骨折予防に関する栄養指導・食生活指導を実施するために、小学生・中学生の時期の骨折の背景に存在する食習慣等の生活習慣を明らかにしようと、調査研究を行っている。

これまで、わが国においては「小学生高学年から中学生にかけての骨折の多発」の可能性にはあまり関心が寄せられず、教育現場にその危険性は周知されておらず、骨折予防にかかわる啓発活動等の実施はほとんど行われていない。日常生活で実行可能な予防対策を明らかにすると共に、この時期の高頻度の骨折率を周知したいと思っている。

小学生・中学生は、一生を通しての楽しい食生活と健康のために「食育」がとくに重要な時期である。「食育」を通して、「どのようにより良く食べるかを身につける」ことが大切で、この時期により良い食習慣が身に付けば、比較的、正しく食べることが簡単になる。活発な身体活動とより良い食生活がしっかりとした「からだ」づくりのポイントとなることから、運動栄養の領域の1つの大きなテーマと考え取り組んでいる。

その6:こんなことにも力を入れています②。

さて、ヒトの食生活は極めて複雑である。あまりにも多くの要素が食べ方に影響を及ぼしているし、身体の状況のちょっとした差が栄養素等の体内での利用に大きく影響する。食生活として捉えれば捉えるほどその複雑さは増し、わからなくなる。

そこで例えば、ある食品成分の効果を調

べたり、どんな条件下でその効果が発現するかを調べたりする場合には、基礎実験も重要である。また、どのくらい食べることが望ましいか？ などの疑問には、栄養素等の相互作用や、栄養素等摂取量の相互作用も大きく関与してくる。こんな場合にも基礎実験が必須である。したがって、ラットを用いた身体活動と栄養に関する実験も行っている。身体活動と栄養の問題は、多くの経験が積み上げられているものの、わからないことも無限にある。そんな？を、基礎実験で明らかにしたいのである。

動物実験にかかわる学生にとっては、動物実験に取り組むことは、栄養学の複雑さ、代謝の巧妙さを知ると共に、自分の体調管理・自己コントロール力を身につける、良い機会にもなっている。

研究のkey ward

食生活と身体活動（運動・スポーツを含む）に関するテーマは極めて広範囲にわたる。私のモットーは、「実践に役立つ理論」である。ヒトの実際から学ぶことも多いし、ヒトにその情報をフィードバックしたい。そして、なぜ？ と わからないことは、実験などを通してきっちり証明したい。基礎実験と実践（応用）の二足の草鞋を履く研究室でありたい。

そして、全ての研究の共通 key ward は、

「骨」である。ヒトの體からだの中で、ゆっくりと、しかもダイナミックに変化しているのが「骨」である。そして、身体活動、食生活の影響を大きく受ける部位である。したがって、「骨」に着目して様々なことを評価することは、身体活動と食生活に関わるテーマに取り組むにあたって、意義深いと確信している。

これから

社会のニーズに答えられるよう、そして、筑波大学の全学生がここでの数年間の生活の間に知らず知らず、「より良く食べる食べ方」が身に付くような情報発信源の研究室であるよう、二足の草鞋でいろいろ欲張って、充実した研究室を作り上げたい。

（おみ なおみ／運動栄養学）