

# おしゃべい食卓

第9号  
2006年9月  
発行：小国食育クラブ  
監修：おぐに整形外科  
(梅田修二)

## 食欲の秋！ スポーツの秋

最近では、スポーツの秋らしく、女子ソフトボール、女子バレーボール、サッカーなど、話題に事欠かなくなりましたね。ところで、スポーツ選手は、日常運動をしない人と異なり、トレーニングなどによる運動量が多いため、その消費量に見合った食事と休養をとることが大事になります。毎日運動をしているにもかかわらず、食事や休養を疎かにすると、集中力が欠けてケガをしたり、風邪をひきやすくなったりします。それによって運動ができなくなったりする可能性もあるのです。食事もトレーニングのひとつとして十分に気をつけなければいけないのです。

それでは、適切な栄養補給はどのようにおこなえば良いのでしょうか。年齢や性別、体格、運動強度などさまざまな要因によって、必要なエネルギー量や栄養素量は異なりますが、食事基本スタイルは変わりません。朝食から主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品の六つをそろえるようにしましょう。

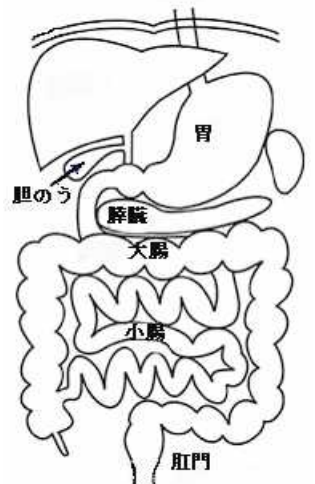
一日三食の食事をきちんと摂ることは大事ですが、スポーツをすれば、おなかが減るものです。そんな時のおやつを選び方も重要になってきます。お菓子類や炭酸飲料などは避け、おにぎりやサンドイッチ、果物、乳製品を選びましょう。エネルギーを補給し、汗で少なくなつた電解質を取り戻し、骨を強くするからです。

また、運動開始時間も考慮して食事をするようにしましょう。ゲンをかたいでカツ丼やとんかつなど食べることはいけません。油脂がたつぷり含まれているため消化吸収に時間がかかり、運動中のエネルギー源として効率よく使うことができないからです。いつ、何を、どれだけ食べたらいコンディションで運動ができるかを、日々の練習で実践し、確かめるようにしましょう。

食意識の高い選手は、強くなると言われています。再度、自分の食事を見直し、一流選手の仲間入りを目指しましょう。

## 第2回 なるほど探検隊

人は口からごはんを食べると、肛門から便となって出てきます。今回は、この通り道（消化管）について説明します。歯で細かく砕かれた食べ物は、約40cmの食道を通り胃へと進みます。胃では、食べ物が腸で吸収できるように、準備的な消化が行われます。胃壁から出る胃液と混ざり、胃の筋肉の収縮と弛緩によってどろどろになり、少しづつ十二指腸へと運ばれます。十二指腸では、胆汁と膵液が流れ込み、さらに消化されやすくなります。そして小腸へと運ばれ、ほとんどの栄養素と水分の約80%が吸収されます。小腸の長さは、約5-7m位で、4-5時間かかって次の大腸へ運ばれます。大腸では、水分を吸収しながら便を作っていきます。約1.5mの長さがあります。最終的に便は、直腸に溜まり、便として肛門から排出されます。あなたの朝ごはん、今どの付近まで進んでいるでしょう？



## 馬食同僚

「天高く馬肥ゆる秋」と言えば、秋は、空が澄み渡り、気候も良いので、食欲も増進して馬も肥えると思っていらいっしやる人も多いのではないのでしょうか。出典は、杜甫の祖父の杜審言（としんげん）の詩からです。本来の意味は、中国の北方に匈奴（きょうど）と呼ばれる騎馬民族が遊牧生活を営んでいました。彼らの住む土地は冬の寒さが厳しく、その期間は食料がまったく取れませんでした。匈奴の人々は、春や夏には馬に十分な草を与えて肥えさせた。そして、秋には、農耕を営む人々が、収穫の時期を迎えると、その収穫物を奪うために、馬を使っていつせいに南下してくるので、騎馬民族の侵略に警戒せよ、という意味なのである。異民族への警戒の故事を、秋のすばらしさに変えてしまった日本はなんとどのかな平和な国でしょう。こんなすばらしい秋の日に、食についてもう一度考えるのも楽しいのではないのでしょうか。