

## 「明治のスポーツ栄養と選手事例」

開催日 令和6年5月17日（金）

講師 株式会社 明治 関西支社 企画部  
案浦 美保代氏

今回は、株式会社 明治 関西支社 企画部に所属されている栄養士の案浦美保代氏を講師にお招きし、株式会社明治におけるスポーツ栄養に対する取り組みや食事とスポーツサプリメントへの考え方、さらには契約アスリートに対する具体的なサポート事例についてご報告いただいた。

### I. 明治のスポーツ栄養について

株式会社明治のホームページでは、スポーツ栄養について『ザバス』『VAAM』のブランドを展開し、パフォーマンスを追求するアスリートから、健康やスタイルを気遣いカラダを動かす方々まで、幅広く愛用されています。また、運動と栄養の両面から健康を支えていくための情報を、セミナーや Web サイトなどを通じて積極的に発信し、スポーツをする方々を多面的にサポートしています。」と紹介している。今回、講師としてお招きした案浦氏からは、運動部活動等に取り組むジュニアアスリートを対象としたサポートについてお話していただいた。

株式会社明治は、前述の通り「ザバス」等のスポーツサプリメントを幅広い対象者に向けて展開している企業であるが、スポーツ栄養の基本はやはり「食事」にあるという。具体的なジュニアアスリートへのサポートとして、まずは五大栄養素についての基礎知識について説明する。さらに、アスリートの基本となる「栄養フルコース型」の食事について、その重要性を理解してもらうことが必要とのことであった。

「SAVAS for ジュニア」のホームページによると、「栄養フルコース型」の食事とは、運動するためのエネルギーやカラダづくり、体調管理のために必要な5大栄養素を、簡単に「フル」に摂ることができる食事のことであり、具体的には①主食、②おかず、③野菜、④果物、⑤乳製品の5つ食品群を揃える食事法であると紹介している。そして、この「栄養フルコース型」の

食事をジュニア時代から習慣づけることによって、「どんな食べ方をすればよいか」を考え、実践できる力をつけることが重要であり、それが将来に向けての強みになるはずであると解説している。

その上で、ジュニアアスリートにおける様々な環境、例えば「練習後、自宅に帰るまで時間がかかる」、「一度に十分な量の食事が摂れない」等の場合については、スポーツサプリメントの摂取を検討する。これが明治の食事とスポーツサプリメントについての考え方であるとのことであった。

### II. 契約アスリートへの取り組みについて

今回の講演では、案浦氏より契約しているアスリートへのサポートについてもご報告をいただいた。詳細については、戦略的な内容も含まれるため記すことは出来ないが、非常にきめ細かいサポートが実施されており、いわゆるトップアスリートが栄養の重要性を理解した上で、自身で食事を準備している様子に感心させられるとともに、栄養士という専門家によるサポートの必要性を再認識することとなった。そして、講演で紹介された「アスリートにとって必要な栄養を早くから知っておくことは大切。たとえすぐに完璧な食事を摂ることは出来なくても、いつか実践できる日が来るかもしれない。その時に自分にどのような栄養が必要なのかを知っておくことが大切だ。」という選手からのコメントはまさに栄養教育の重要性を指摘している。

今回の案浦氏の講演を拝聴し、本研究会が取り組んでいるスポーツ栄養サポート活動の内容を今一度検討することによって、選手のパフォーマンス向上やコンディショニングにより貢献できる質の高い活動に繋げていきたいという思いを強く抱いた。

（文責 研究教育 津吉哲士）