

最近、わが国ではスポーツを楽しむ人からアスリートと呼ばれる本格的な選手に至る広い範囲の人々の間で、栄養やスポーツ食に対する関心が急速に高まってきました。いくつかのチームや団体では、専門の管理栄養士・栄養士の指導を受け、合理的な食生活をするようになってきています。財団法人日本体育協会では、同協会スポーツ科学委員会に委託して、約20年前に「スポーツマンの食事のとり方ガイドブック」を出版し、すでに多くのスポーツ団体によって利用されてきました。このような専門家と選手との一体になった努力が、わが国のスポーツ栄養に対する意識の高まりをもたらしたといえます。

しかし一方で、今なお多くのアスリートは、食事の重要性に気づいていないという現実があります。特に若い選手は、それまでの育成過程で栄養の知識に触れる機会がきわめて稀であり、次々新しい選手が出てくるこの世界では、その啓発のために不断の努力が不可欠です。

より強く—すなわち、より速く、より遠く、より高く、より美しくといった人類の能力に対する限りない願望は、スポーツを科学的に追求しようという近年の大きな流れを起こしました。一方、この20年間の栄養学の進歩は著しく、運動と食事・栄養との関係についても急速に研究が進んできています。そして、日常的に激しい運動を行うことが、体内の栄養素の利用状況や代謝状況にどのような影響を及ぼすかという問題をめぐっても、多くの研究報告がなされ、スポーツ科学の進歩と相まって、スポーツと食事・栄養との関係をめぐる研究の進歩を呼びました。さらに、最近の日本人の食生活にも大きな変化がみられています。例えば、若い人を中心とした食の“欧米化”傾向の進展や、日常の食事の“簡便化”傾向、すなわち加工食品、調理済み食品やインスタント食品の利用の急速な増加や、欠食率、外食率の増加などです。その一方で、健康食品、サプリメントを摂取することで手っ取り早く食物の“効果”を得ようとする傾向も目立ってきています。

このようなスポーツ栄養の背景の大きな変化に対応して、上記ガイドブックの改訂を望む声が大きくなってきました。これを受けて、同スポーツ医・科学委員会では、スポーツ科学研究プロジェクトの一環として、1997年度より3カ年の計画で研究班を組織し、最新の知識による新しいガイドブック作成の検討に入りました。

検討に当たっては、まずガイドブックの主旨として、

- ① 選手及びコーチなどの現場の指導者・サポートチームを主たる対象とし、ある程度以上の知識をもった選手自身が利用することも視野に入れ、できるだけ理解しやすく、かつ実態に即した実用的なものとする。
- ② 可能な限り、スポーツの種目別特性に対応させる。
- ③ 原則として扱う対象者は、国体レベルないしそれ以上のアスリートを念頭に置く。

という方針を立てました。

本書の制作作業は、まず文献を中心とした最新のスポーツ栄養情報収集、世界各国、特に先進国の類似出版物の論文などと併行して、わが国のスポーツ現場における食事・栄養の現状と問題点の調査を行いました。さらに、わが国でデータが欠如している部分や、現場で悩んでいる課題に関わるデータ補充のための実験的研究を最初の2年間に集中的に行い、最終年度はまとめと執筆作業を行いました。そのために、大学、研究所のスポーツ栄養研究者に加え、これまで国体選手や日本代表選手、クラブチーム、プロチームなどの栄養指導に従事してきた管理栄養士・栄養士、スポーツチームを食事面からサポートしてきた企業の専門家を研究班員としました。そして、それらの人々で構成された企画、執筆協力体制を組み、日本体育協会スポーツ科学研究所スタッフの専門的並びに組織面からの支援のもとに作業の進行が図られました。

本書が日本のアスリートの健康と競技力向上のために役立つことができれば、研究班員並びに協力者にとって大きな喜びであります。

平成13年5月

日本体育協会スポーツ医・科学委員会

元国立健康・栄養研究所所長

小林 修平