

大腸から免疫力アップ、一緒に食べて満足感もアップ
第2回「みんなと食べる！大腸活テーブル」オンラインランチ会レポート
大腸活大作戦！青学・駅伝部 原監督と食べる夏の体づくりと大腸によいランチとは

2019年9月に設立した大腸活コンソーシアム(参画企業:武田コンシューマーヘルスケア株式会社、帝人株式会社、東亜薬品工業株式会社、森永乳業株式会社)は、8月5日(水)に、大腸の腸内フローラをケアする「大腸活」とみんなで食べる「共食」の価値を広めるため、第2回目となる「みんなと食べる！大腸活テーブル」オンラインランチ会を開催しました。

本イベントでは、「夏の体づくりと大腸によいランチ」と題して、青山学院大学陸上競技部長距離ブロック監督の原晋さん、原監督の奥様で同大学陸上競技部の町田寮の寮母を務める原美穂さん、同大学の長距離ブロック主将の神林勇太さん、フィジカルトレーナー・青学駅伝チームトレーナーの中野ジェームズ修一さんの4名それぞれの観点から「夏の体づくりと大腸によいランチメニュー」のポイントや「共食」のメリットについてお話いただきました。ランチ会の一般参加者は約250名の楽しいランチタイムイベントとなりました。



※原監督の「大腸活大作戦！」の掛け声のもと、参加者一斉にナンバーワンポーズで「いただきます！」

■実施背景

昨今、免疫力に対するニーズが高まっていますが、全身の健康の要である「大腸」は免疫のカギを握る大切な器官です。大腸活コンソーシアムでは、ビフィズス菌や酪酸菌などの善玉菌とそのエサを補う大腸に良いメニューによって大腸をケアする「大腸活」を推奨しています。また、在宅勤務・外出自粛が続く中、友人・知人などと一緒に食事をする「共食」の価値が見直されています。「共食」には、食事の満足度が高まったり、自身の健康意識を考える機会になったり、普段は食べない食材を食べるきっかけになるといった様々なメリットがあるといわれています。「みんなと食べよう！大腸活テーブル」は、大腸の腸内フローラのケアを行う「大腸活」とみんなで一緒に食べる「共食」の価値の双方を伝え、Withコロナ期間を楽しく健康的に乗りきる食習慣を広めていく機会を提供していきます。

◆参加者全員で「いただきます！」

ランチ会は、原監督からの「大腸活大作戦で！」の掛け声のもと、約 250 名の一般参加者も青学を象徴するナンバーワンポーズで「いただきます！」と元気な声と共にランチ会がスタートしました。

当日のゲストの皆さんにご紹介いただいたランチのポイントがこちらになります。

●原美穂さんのランチメニューと体づくりに良いポイント

当日の原監督・美穂さん・神林選手のランチメニューは、原美穂さんにメニューは、肉炒め、白米、玉ねぎ・ワカメ・麩・シソの葉を入りの具沢山味噌汁。美穂さんから「色んな品目を取り入れたく、本当はトマトを入れたかったのですが…神林君がトマト嫌いで今回はやめておきました」と笑いを交えながらご紹介いただきました。



●とある日の合宿所でのメニューと体づくりに良いポイント

原監督より、ポイントについて「これは、長野遠征に行った際に合宿所の若夫婦に作ってもらったもので、お肉とお魚、デザートまで色とりどりのメニューでした。長距離選手は甘いものは食べないのではとよく言われますが、我が男子チームはそこまで管理・監督せずに食事を楽しみバランスよく栄養を摂るようにしています。1食で全ての栄養を摂るのではなく、1日1週間1ヵ月と長いスパンで考えて、嫌いなものも我慢して食べ広く栄養を摂ることが長距離選手として大切な要素です。」とコメントいただきました。



●中野ジェームズ修一さんのランチメニューと体づくりに良いポイント

中野トレーナーのランチメニューは、いわしのパスタ、トマト、ヨーグルト、桃。「まず品目をできるだけ多くすること。今回はいわしのパスタですが、青魚を使っているのでDHA・EPAが摂れ、疲労回復にもつながりアスリートにぴったりです。トマトにはビタミンCが多く含まれており夏に重要な栄養素だと思います。私は1日14品目摂ることを意識しており、このメニューだけで6品目摂取が可能です。パスタの量が少なくても品数を多くすることで1日に摂りたい品目の半分が昼食で摂れることになります。」とご紹介いただきました。逆に、品数を増やし過ぎるとカロリーオーバーになるそうで、14品目くらいがちょうどいいとのことでした。



●青学駅伝部が実践する『夏の体づくり』での配慮ポイント

夏は、室内外の寒暖差で自律神経が乱れやすく免疫力低下を招きがちです。暑さの影響で不調を感じやすい上、特に陸上競技は屋外でのハードなスポーツとして特に配慮していることを4名それぞれに尋ねてみました。

原監督からは、「1番危険なのは、脱水症状からくる熱中症です。その防止策として朝起きてコップ1杯の水を飲むこと、お味噌汁を含めた水分をしっかり摂らせることを心がけています。」、美穂さんからは「脱水症状はもちろん、特に昼と夜で寒暖差が激しい時は学生の服装や様子をチェックしつつも以上に気にかけています。」、神林選手からは「夏は合宿で一番距離を走る時期で、エネルギーが大切なので、ご飯の量を増やしながらかける距離も増やして行っています。特に炭水化物は意識的に摂るようにしています。」、中野トレーナーからは「ご飯をしっかり食べることは脱水症状の予防にもつながります。糖質を1g体に入れると水が3g吸着されるので、ちゃんと糖質を摂っていないと体に保水できないということになります。また、夏は発汗することでミネラル・鉄分が出ていきやすく貧血を起こしやすいと言われています。夏を頑張っって乗り越えてもしっかり食事を摂っていないと秋ごろから貧血の症状が出始めてしまうので、糖質だけではなくミネラル・鉄分も意識的に摂取することが重要です。」とそれぞれの観点から、アドバイスをいただきました。

◆食事を中心にみる青学強さの秘密

●原監督が考える「青学の強さの秘密」

チームマネジメントの立場から「よく自主性が大事だと言われるが、本当に指導者側が自主性をキーワードに指導しているのかと問いかけたい。私は、ターゲットとなる試合に向けてその1～2カ月前から練習計画書を渡して、どう努力をしていくかをアレンジさせるような仕掛けをしています。私から走る本数や時間を決めるのは1週間に3回程度です。残りの3回は自分たちで強度・距離を決めて走ってもらっており、これが青学の基本コンセプトであります」と具体的な内容についてお話いただきました。

●原美穂さん(寮母)が考える「共食のメリット」

選手の食事、生活を見守る寮母さんの立場から「最初は好きな時間に好きなものを摂っていましたが、食事を片付ける際にそれぞれ残り物があつたり栄養が偏っていることに気がつきました。アスリートは満遍なく栄養を摂るべきだと考え、一緒に食事を摂ることをすすめました。友人と会話しながら食べることで、同じ食事でも美味しく感じたり、ゆっくり食べて咀嚼回数が増えることで唾液が分泌されると栄養素の分解にいいという話もあって皆で食べるようになりました」とお話いただきました。

●中野トレーナーが考える「ランナーへの食事アドレス」

食事アドバイスを行う立場から「1人で食べるとどうしても早食いになるので、咀嚼の回数が減り、唾液の分泌量も減り、消化吸収も悪くなります。一方みんなで会話しながら摂ることで、咀嚼回数が増え唾液分泌量も増えるため消化吸収も高まると言われています。特にランナーは練習量が多い分、消費カロリーが非常に高いので、食べなきゃいけないけど食はそこまで太くない面で体重管理が難しい。強制的に食べるのではなく、与えられた食事の中で楽しく食べる環境がついてくると、自ずと食の量も増えてきます」とアドバイスをいただきました。

●神林選手が考える「食事の摂り方やチームワークづくりで欠かせないこと」

指導を受ける側で主将の立場から「食べることより話すことを優先してしまうくらい皆と楽しく食事をしています。時には1時間かけて食べることもありますし、こういった環境下だからこそ、食事を楽しみながらの体づくりを心がけています。また寮に入ってから1度も体調を崩したことがなく、町田寮のおかげです」とお話いただきました。

原監督も、「最近ではコロナの影響で、家庭内でも1人での食事を推奨する専門家もいますが、皆で食事を摂ることでのメリットもあるので、何事も一方向だけで捉えてはいけません」とコメントされていました。

◆オンラインランチ会の感想

最後に、オンラインランチ会の感想を聞いてみました。原監督からは「改めて整理ができました。腸を整えることがアスリートのパフォーマンスを向上させる第一歩になると感じたランチ会でした!」、美穂さんからは「今回教えていただいたことを踏まえ学生たちと接していきたいです」、神林選手からは「アスリートとして食事のことは考えていたが、腸については考えられていなかったの、今日から腸活を取り入れ続けていきたいです」、中野トレーナーからは「ここ数年で腸とパフォーマンスの関係性についての研究がされるようになってきました。内臓が弱い選手はしょうがないとされていた時代から、内臓が強い選手にどうやったら変えていけるかを考えられる時代になってきたと思うと今日のイベントは意味のあるものだった感じました」とそれぞれ嬉しい感想をいただきました。

また、原監督から「腸が整わないと箱根駅伝で6度目の優勝はありません!残り5か月、大腸活大作戦で箱根駅伝6度目の優勝目指して頑張ります!」と来年1月の箱根駅伝に向けて、力強い決意表明をいただき、最後に参加者の皆さんと一緒に「ごちそうさまでした!」で締めくくりました。

◀ 本件に関するお問い合わせ ▶

大腸活コンソーシアム事務局 MAIL: contact@daichokatsu.com

WEB サイト: <https://www.daichokatsu.com/>