

ラグビー選手への食事支援

筋肉量を増やしたいパワー系アスリートへの効率的かつ美味しい食事の提案と実践、選手のパフォーマンス向上を目指して

ふるの さちこ
助手 古野 幸子

E-mail sachiko.furuno@setsunan.ac.jp

キーワード ラグビー パワー系アスリート アスリート食
筋肉量 栄養バランス



研究概要

背景

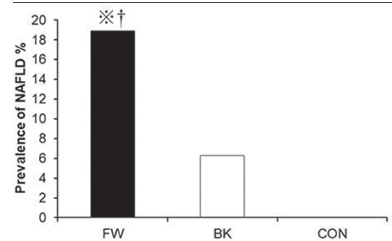
- ラグビー選手はスクラムなど強い筋力を必要とします。筋合成のためには、トレーニングは元より効果的な食事摂取が求められます。
- われわれはこれまでに、ラグビー選手には非アルコール性脂肪肝が少なくないことを明らかにしました（右図）。このようなスポーツの特性も考慮した上で、安全安心な食事の提供が必要です。

目的

- 本学ラグビー部員に「摂南飯」を考案。毎日のトレーニング後、学食において選手同士のコミュニケーションをはかりながらチーム全員で食べてもらい、適切な体づくりを目指します。
- その知見を、広くパワー系アスリートに応用します。

主な成果

- <典型例> 「摂南飯」を毎日食べてきた選手のうち、入学時の体重が78kgだった選手が4年生のシーズン時には98kgに増加し、Aリーグで活躍しました。



非アルコール性肝疾患の割合

FW…ラグビーフォワード選手

BK…ラグビーバックス選手

CON…運動習慣のない一般学生

Nirengi et al., Front. Endocrinol., 20. 2018

連携への展望

【農林水産業・食品産業との連携】選手には、健康な農地や海、山で育ったできるだけ体にやさしい食材を食べしてほしいと考えています。

【飲食業者との連携】本学食品栄養学科で考案するメニューを、多くのアスリートへ活用したいと思えます。

【クラブチームとの連携】われわれが培ってきたメニューとその調理方法を紹介する活動を行いたいと思っています。



ラグビー選手の練習風景



ある日の「摂南飯」

メニュー：ピビンバ・鶏手羽から揚げ
トマトサラダ・根菜みそ汁
フルーツヨーグルト



アピールポイント

アスリートへ、まずは安心安全の観点から、効率的かつ美味しく、必要なエネルギー量や栄養素を摂取できる食事を提供します。