

スポーツシンポジウム「高校野球と食事」

糖質しっかり 体力つけよう



パネルディスカッションでは、それぞれの経験をもとに食事の重要性を語り合った

パネルディスカッション 参加者(敬称略)

- 上原浩治 元プロ野球選手
- 藤川球児 元プロ野球選手
- 小倉全由 日大三高硬式野球部監督
- 海老久美子 立命館大学スポーツ健康科学部教授
- 日本高校野球連盟理事
- 安藤嘉浩 朝日新聞編集委員(コーディネーター)

高校球児にとっての食事の重要性や適切なとり方を考える、朝日新聞スポーツシンポジウム「高校野球と食事」が12日、京都市のロームシアター京都サウスホールで開かれました。長年、高校球児の食事を調査、研究してきた海老久美子・立命館大教授が糖質の大切さなどを紹介し、大リーグでもプレー経験がある上原浩治さん、藤川球児さんらが自らの経験を語り合いました。

基調講演

立命館大教授
海老久美子さん



1990年頃から高校野球のチームを回って、「食事、栄養」が大事だよ」ということをお話ししてきて、当時から伝えたかったのは、「食をばせられては、強くなれない」ということです。高校野球の部活動の特徴は、試合時間が定まっておらず、た

お米は優秀 豆類と合わせたたんぱく質も

1990年頃から高校野球のチームを回って、「食事、栄養」が大事だよ」ということをお話ししてきて、当時から伝えたかったのは、「食をばせられては、強くなれない」ということです。高校野球の部活動の特徴は、試合時間が定まっておらず、た

ち、主役となるのが糖質と脂質です。特に糖質はロウソクのロウのようなもので、常に体の中に必要です。昨今「低糖質が言われますが、少なすぎると高校球児はしっかりと欲し栄養素です。糖質源として優秀なのがお米です。腹持ちがよく、ゆっくりと消化・吸収されて体に届く糖質を持つています。ほかの食品と組み合わせることで、優秀なたんぱく質源にもなります。その代表が豆類です。例えば納豆は、メカブやかつお節、ゴマなどの栄養素と組み合わせやすい。ただお米に関して、「1回3

プロの寮のご飯で増量 スタミナ源に 上原さん



うえはら・こうじ 1975年生まれ、大阪府出身。大阪・東海大仰光から大阪体育大を経て98年のドラフト1位で巨人入団。1年目からリーグ最多20勝。大リーグ・レッドソックス時代には抑えとしてワールドシリーズ制覇に貢献。18年に巨人に復帰した。

藤川さん 野村監督から「細い」と叱られ食指導



ふじかわ・きょうじ 1980年生まれ、高知県出身。高知商高2年夏に甲子園に出場し、98年のドラフト1位で阪神へ。05年は80試合に登板してリーグ優勝に貢献。13年から大リーグ・カブスに所属。16年に阪神復帰。日米通算245セーブ。

寮生活です。野村監督は細かった僕を使って食事の大切さを伝えた。僕は「野球球って投げた後にはいいんでしょ」と思っていたが、そうじゃなく、体力がめっちゃ必要だった。好き嫌いもあって、とにかく座りなさいというのには苦しかったけど、今は感謝です。食事の大切さを教わった。

選手の箸の動きや食べ方で 体調判断 小倉さん



おぐら・まさよし 1957年生まれ、千葉県出身。東京・日大三高硬式野球部監督、社会科教師。日大三の選手時代は内野手。日大卒業後、東京・関東一高で監督を務め、97年から現職。01、11年に夏の甲子園で優勝した。

方が先に来る。食事も朝から一緒に食べているので、選手の箸の動きを見て「きょうは何か調子が悪いのかな」と感じられる。この年になって、選手の動きや食べ方を見て判断できるようになってきたんだと感じています。

主催 朝日新聞社
後援 日本高等学校野球連盟
協力 全国農業協同組合連合会
◆この特集は山口裕起が担当しました。

企画・制作 朝日新聞社メディアビジネス局 広告特集

野球選手の活躍を支える 妻・青木佐知さんが語る 「食」の大切さ



モチモチヨリくりには、色々なスタイルがあると思っています。特にプロ野球選手は、投手と野手で調整方法が違う選手個人で確立している印象です。夫は野手で、毎日のように試合があるため、食事など1日のリズムを定に保つことを大切にしています。

青木佐知さん

あおき・さち/競泳に打ち込んだ学生時代を経て、2006年テレビ東京にアナウンサーとして入社。スポーツ番組を中心に活躍する。結婚後はプロ野球選手である夫を「おいしく楽しく、無理のない食」をモットーに支えている。2児の母。

青木さんインタビューの詳細は朝日新聞デジタルマガジン「&」で公開中

JA全農からのメッセージ

安田忠孝 全国農業協同組合連合会 代表理事専務

野球も含めたスポーツ全般にとって、大会で最高のパフォーマンスを発揮するには、健康な体づくりとバランスのとれた食事が欠かせません。特に成長期のお子さんは、正しい知識と食習慣を身につけることが大切です。JA全農は1993年から王貞治さんが開催する少年野球教室に特別協賛し、保護者向けの栄養学教室も開催しています。また2017年度から4年間、立命館大学と「米飯と国内産食品を中心とした日本型食生活が、高校球児の心身の成長に及ぼす影響」を調査研究してきました。プロジェクトでは、参加していただいた高校の野球部に地元のJAの協力を得て、JA全農から毎月お米を提供しています。また、各校の選手に稲刈りや収穫、地域の交流の場づくりのお手伝いなども行っていただき、生産者との交流の中で地域に根差した「食と農」のインフラの大切さを学んでいただきました。私たちJA全農は、安全で安心な国内産農産物を提供し続け、日本の未来を担うアスリートの夢や目標を応援します。また、食と農の学びを深める活動で地域の未来を育むことに貢献します。

