

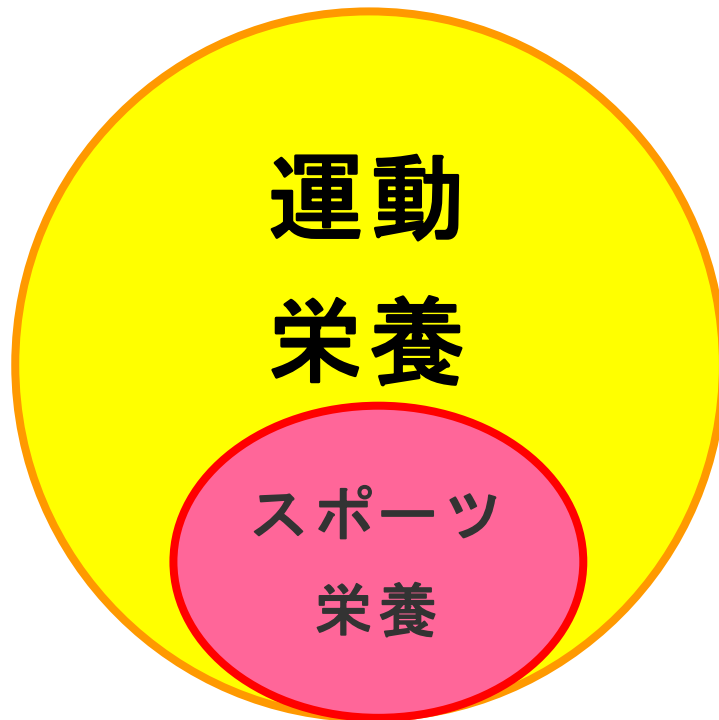
運動栄養学とスポーツ栄養学

多くの人が「運動栄養」、「スポーツ栄養」という言葉を聞いたことがあると思います。この両者の言葉は、同じような使われ方をしていますが、「運動」と「スポーツ」の言葉の定義からすると少し意味が変わってきます。

「運動」の定義は、体育を含む教育的な要素を持ち運動能力や安全な生活を営む能力を育成することになります。このことから「運動栄養学」は、特定の人が対象ではなく全ての年代の人が対象となり、健康の維持増進のための運動と食事の関係、生活習慣病の予防・改善するための栄養学と言えます。

一方、「スポーツ」の定義は、競技・トレーニングを通して人生を豊かにすることになりますので、「スポーツ栄養学」は競技者の競技能力の向上やコンディショニングの維持を目的とした栄養学となります。

しかし、「運動栄養」と「スポーツ栄養」は全く異なる学問になるわけではなく、根本的な考え方は、対象者の性別、年齢、身体活動量に応じた必要な栄養量の評価から始まります。それに加えて、「運動内容」・「トレーニング内容」で消費するエネルギー量、身体に蓄えられている貯蔵エネルギーの利用量の評価を行ない、食事から必要な栄養素を摂取できるようにします。

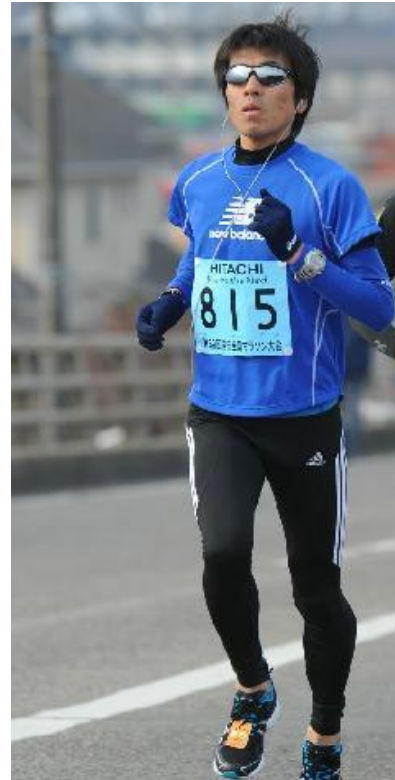


例えば、最初は「減量」や「体力の向上」を目的に運動を始めた人であっても、スポーツに興味を持ち、ランニングやサイクリングのレースに挑戦するようになると、「運動栄養」としての関わりから「スポーツ栄養」としての関わりが必要になる時もあります。また、競技として運動を行なわない人であっても、スポーツイベントに参加する時や、気温の高い中で運動を行なう時、登山やスキーなどの通常とは違う環境で運動を行なう時は「スポーツ栄養」としての関わりが必要となります。

逆に競技スポーツから引退した人の場合には、記録を目指す「競技スポーツ」から、健康の維持のための「生涯スポーツ」に変化する中で、今までの「スポーツ栄養」としての関わりから「運動栄養」としての関わりを増やしていく必要があります。



競技的スポーツ



趣味的スポーツ

例えば、上記のように競技から趣味としてのスポーツの関わりが移行した場合、練習量は減少しています。同じだけ食事を摂っていれば、練習で消費するエネルギー量が減少する分、体重の増加につながります。完全に運動をやめてしまえば、筋力も減少していきますので、肥満、生活習慣病の発症につながる可能性も高くなってしまいます。

このことから、競技スポーツを引退した人に対しては、消費量に見合う食事の調整を行なっていく必要があります。健康の維持増進として、競技とは違う形での運動の継続、スポーツと関われるような支援も必要となります。