

# 「強い体・疲れのない体づくり、お米のチカラ」講演会をレポート！



成長期の子もたちや日常的に運動を行う人たちに大切な“強くて疲れにくい体づくり”や、世代を問わずに興味深い“健康的な体のしほり方”のポイントを紹介する講演会が、去る8月18日（日）、茨城県つくばみらい市の「きらくやまふれあい館」で行われました。当日は阪神タイガース栄養アドバイザーとして活躍する吉谷佳代さんが、アスリートの食事例などを織り交ぜながら講演。少年野球チームの子もたちや、健康に関心を寄せる大勢の人たちが参加し、明日からできる体づくりの秘訣を学びました。

まずはつくばみらい市の小田川浩市長が壇上に立ち、「今日の講演は、つくばみらい市と東洋ライス株式会社との間で結ばれた包括連携協定に基づき、市民1人ひとりが一生健康で幸せに暮らすことができる食を通して健康づくりの取り組みの一環として開催されます」と挨拶。つくばみらい市の基幹産業が米づくりであることに触れ、「これから学校給食や市民の皆さんに金芽米を食べさせていただく機会を増やしていきたいと思えます」と話し、吉谷さんへと引き継ぎました。

その後、大きな拍手に包まれながら吉谷さんが登壇。最初に、日本人の主食である米の歴史についてまとめた動画を見た後、「今日は運動をしている人に向けての体づくりや、上手に体をしぼる方法、疲れのない体づくりについて話をします」と説明があり、さっそく講演が始まりました。

その後、大きな拍手に包まれながら吉谷さんが登壇。最初に、日本人の主食である米の歴史についてまとめた動画を見た後、「今日は運動をしている人に向けての体づくりや、上手に体をしぼる方法、疲れのない体づくりについて話をします」と説明があり、さっそく講演が始まりました。

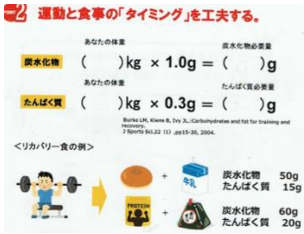


開会の挨拶をする小田川市長

## 筋肉をつくるためにはまず、タンパク質より炭水化物が重要！

最初のテーマは体づくり。「体をつくるのに重要な年齢は成長期です。女子は小学校高学年、男子は中学生がピーク。それぞれ少しずつピークが違うので、これを見逃さないようにしてください」と話す吉谷さんの言葉に、熱心にうなずく中学生やお父さん、お母さん。また「筋肉が一番必要なのは高齢者です。筋肉がなくなると転倒のリスクが高まり、1人で生活ができなくなると言われるので、筋肉をいかに維持させるかが重要です」と吉谷さん。「体をつくるには筋肉の材料となる栄養素を適切に取ることで、運動と食事のタイミングを工夫することが大切です」と話しました。

体をつくるポイントは2つ。まず子どもたちは部活動などを思いきり頑張ること、大人は簡単なエクササイズでいいから体を動かすことが大切と吉谷さんはいいます。「筋肉が刺激を受けたタイミングで栄養を摂取すると筋肉は前より少し大きくなります。こうした筋肉の超回復を毎日繰り返すとアスリートのような大きな筋肉ができてきます」と話した後、



自分の体重から、1日に必要な炭水化物やタンパク質量を割り出せる

## 体をしぼるには「脂質制限」と「血糖値を下げる」ことが大切

次は体をしぼるポイントについての話です。吉谷さんは「脂質制限」と「血糖値を下げる」の2つのポイントを掲げました。「糖質制限をすると、一時的に体重が落ちます。女子アスリートで体重を落としたい選手はよく米を減らそうとしますが、筋肉が減り、体の代謝が落ちます。代謝が落ちたまま元の米の量に戻すと、リバウンドが起こってしまいます。これが悪循環になるので脂質制限を行います。肉の選び方や低脂肪食品の選択、調理法、調理器具の選び方など具体的な脂質カット方法に、熱心にメモを取る参加者もいました。

またプロ野球の選手はオフ期間に糖質制限食を行う人が多いと吉谷さんは話し、「糖質を半分にした分、タンパク質をたっぷり摂って筋力低下を防ぐことが大切です」と強調。ストレスなく糖質制限ができる食事方法も紹介しました。

ポイントの2つめ、血糖値の乱気流を防ぐことについて吉谷さんは「炭水化物やカロリーはしっかりと摂るけれど血糖値を上げないという方法が重要です。血糖値が急に

筋肉の素となる栄養素を適切に取ること、食べるタイミングが大切だと説明。特に多くのアスリートも摂れていないのが炭水化物だと吉谷さんは話します。「よく、タンパク質が足りないと言われますが実は炭水化物が不足している人が多い。タイガースの選手などトップアスリートは4500キロカロリーが必要で、中学生で運動をしている人は3500キロカロリー必要で、炭水化物は480g摂取しなくてはなりません」といい、あるタイガースの選手のおかずが多く炭水化物が少ない食事例を紹介。「私たちの体はまずエネルギーが必要で、筋肉を作りたいからとタンパク質を多く摂っていても、エネルギー源の炭水化物が足りていないと、タンパク質をエネルギーとしてしまうので筋肉が大きくなりません。筋肉をつくるにはまず、炭水化物を摂ることが大切です」との話しに、「知らなかった」と食い入るようにスライドを見つめる参加者も見られました。



「体のエネルギー源、炭水化物を摂ることが大切」と話す吉谷さん

上がると体脂肪を溜め込むホルモン『インスリン』が出すぎてしまいます」と話し、茶色い食べ物を食べるのが大切だといっています。実際にタイガースの選手は白米より金芽ロウカット玄米を食べる人が多いという例を紹介。プロ野球選手が玄米を積極的に食べることを知って、子どもたちもより食事のバランスを意識した様子です。

血糖値の乱気流を防ぐ食べ方は、野菜から食べるベジファーストやご飯の前に牛乳を飲むこと、玄米などGI値が低い炭水化物を摂ることが有効。タイガースの選手もベジファーストで食べているそうで「糖がゆっくりと吸収されます」と吉谷さんはおすすめます。結論として、体脂肪を減らしやすい食事は「米が中心」「肉類を摂りすぎない」ことが重要だと締めくくりました。



「タイガースの選手の中にも、玄米を積極的に食べる人がいます」と吉谷さんは話す。

## 食物繊維が多い玄米を中心に炭水化物のハイブリッド補給も

吉谷さんはクイズを交えながら、ご飯に含まれる炭水化物の量を紹介。一杯300gで摂れる炭水化物は110gで、成長期の子もたちに必要な炭水化物を摂取するには3〜4合の米を食べることが大切だと話します。またパンやうどんよりごはんは炭水化物の量が多いことを説明。「麺やパンを主食にすると、体重が落ちてしまいます。選手たちには基本はご飯を食べ、体をつくりたいときは朝ご飯もパンではなくご飯にしてください」と、スポーツ選手の食事内容に会場の子どもたちも興味津々の様子です。米は種類により栄養価が変わり、特に食物繊維やビタミンB群は白米より玄米に多く含まれます。吉谷さんは、食事に炭水化物をアップさせる工夫として、「米×パンや麺」などのハイブリッド補給で効率よく摂ることをすすめました。



ハイブリッド補給例

について話がありました。1つめは、疲れ知らずの体になる成分を摂ることです。吉谷さんは「まず体が疲れたら炭水化物をしっかりと摂ってください」と強調。炭水化物がエネルギーに変わるときに必要なビタミンB群、匂いがある野菜に含まれるアリシンの『3点セット』を一緒に摂るのがいいと話します。「例えば、ごはんと一緒に豚肉とニラの炒め物を食べると3点セットが摂れます。タイガースの選手はこの3点セットを意識して食べていますよ」という話は、お母さんたちだけではなく高齢の参加者にも参考になったようです。

2つめのポイントとしては抗酸化ビタミンを意識すること。抗酸化ビタミンとはビタミンA、C、Eのことで、疲れを取り除き、免疫力を上げる働きがあります。「緑黄色野菜や柑橘系の果物、キウイフルーツなどに多く含まれます。チェックポイントとしては自分の食事に彩りがあるかどうか、色で判断すること。真つ茶色の食事はちょっと足りないと思ってください」と吉谷さんは話します。



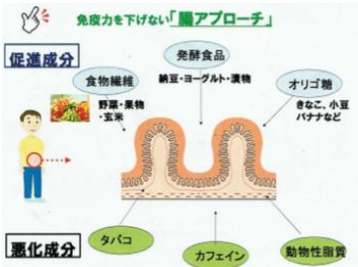
「ビタミンのE」を摂取することが重要

最後に、体の疲れを取る3つのポイント

## 疲れ知らずの体になるには栄養の「3点セット」が重要

3つめはアスリートのコンディショニングで最も重要となる腸のアプローチ。

「風邪を引きやすくなったり、肌が荒れやすい、体臭がある、ぐっすり眠れないという症状は、実は腸とすべてつながっています。だから腸を健康にすることが大切です」と吉谷さん。タイガースの選手の朝ご飯をスライドで表示しながら、玄米や発酵食品、野菜や果物に含まれる食物繊維をしっかりと摂ると腸が元気になると話します。「特に毎日食べる米で食物繊維をしっかりと摂ることができれば、1日の量として不足することはまずありません。しかし栄養を多く含む玄米の糠層を取って白米にしてしまうと、食物繊維が少なくなってしまう。私は、タイガースの選手の食事には、金芽ロウカット玄米を使っています」といいです。「選手たちも、これを玄米と思って食べている人はおそらくいないでしょう。そのくらい、おもしろくはないでしよう。変わらません」と吉谷さんは笑顔で話しました。



免疫力を下げないためには発酵食品、食物繊維の摂取が大切



アスリートの腸トレ食事メニューの一例。発酵食品や食物繊維などバランスよく含まれる。

### お母さんから年輩の方までさまざまな質問が飛び交う

講演の後は活発な質疑応答が行われました。「タイガースの選手は補食としてお茶漬けも食べているということでしたが、市販のお茶漬けの素を使ってもいいか」という質問に、吉谷さんは「市販のものでもいいと思います。タイガースの選手は海苔や梅干しで食べることも多いようです」と答えました。また年輩の参加者から「米は体内で糖分に変わるので、食べる量を抑えるほうがいいと聞きますがどうでしょうか」と質問があり、吉谷さんは「確かに炭水化物は体内でブドウ糖に変わりますが、ブドウ糖を取り込むことより、血糖値が急激に上がるのが一番の問題です。ごはんを半分減らすと、

私たちの体に必要なエネルギーも減り、疲れやすくなります。ごはんを減らすより、最初に野菜を食べたり玄米を食べるなど、しっかりと糖分を摂ることで血糖値を急激に上げない食べ方をすることが重要です」と丁寧に説明をしました。

また「足を悪くして動けない間、ごはんを減らしていましたが、今日の話を聞いてごはんを減らすのはよくないとわかりました。よく運動の後にプロテインを摂るとよいと聞きますが、実際はどうなのでしょう」という年輩の方からの質問には、「高齢者の方はまず、しっかりと食べられる力があることが大切。体重が増えたからといって食事を減らすと、食べる力が弱くなり、再び食事の量を増やすことができなくなってしまう。食事をしぼるよりは運動をして代謝を上げることで調整するほうがいいと思います。プロテインは、本当に必要とする人は、実は少ないです。特に中学生の場合は、タンパク質は食事からの摂取で足りていると思います。運動した後、すぐに食事ができない方にはおすすすめしますが、1時間以内にごはんでも補食でも、なにか口にできる人はあえて飲む必要はないと思います」と回答しました。

中学生と高校生の2人の子がいるお母さんは「お弁当で冷凍食品を使いがちですが、栄養豊富なおすすすめのおかずを教えてください」と要望。吉谷さんは「私も子どもがいるのでお弁当の悩みはよくわかります」と同調しつつ、今は

冷凍食品も進化し、体に悪くないことを強調。また干しエビを卵焼きに混ぜるなど、栄養価が高い乾物系を取り入れることや、旬の野菜を冷凍しておかずを活用することをすすめました。

もうひとりのお母さんからは「少年野球で毎日練習を頑張っている息子が、夏におにぎりより口当たりがよくツルツと食べられるうどんのほうがいいと話します。今日のお話では、麺よりごはんのほうが、炭水化物を多く含んでいるということでしたが、どうしたらよいでしょうか」と相談。「食べられない場合、無理は禁物です。麺類でもいいですし、本人と相談しつつ、食べられるおにぎりの量や、ゼリー、シャーベット状になったスポーツドリンクなどで補ってください。それでエネルギー摂取はできると思います。また日中のエネルギー不足は、帰宅後に補充することが大切です。なんでもいいと思いますのでとにかくカロリーの摂れるものを最優先に考えて食べさせてあげてください」と吉谷さんは回答しました。



会場からの質問にわかりやすく答える吉谷さん

さらに、事前のアンケートから「食が細く、食べるのに時間がかかってしまう。短時間で食べられる量にして食事の回数を増やしたほうがよいですか？また体重が増やせるおおいしくて簡単なレシピを教えてください」という質問に対して、吉谷さんは「自分の子どももそうなので、よくわかります」といいながらも、時間があるならつきあつてあげたほうがいいと答えました。「時間がなければ、回数を増やします。どのタイミングで何をどれだけ食べるかは、本人と話して決めてください」と吉谷さん。栄養のあるレシピはバナナや野菜を取り入れたスムージーを提案しました。「実際にタイガースの選手の中にも、朝ご飯に取り入れている人もいます。ぜひチャレンジしてください」と話しました。

それぞれの質問に対する吉谷さんの答えはすべて、参加者の日々の食事の参考になりました。

### 憧れの選手のサイン入り本に野球少年たちが大盛況！

最後はお楽しみみの抽選会です。今回のプレゼントの目玉は、吉谷さんの著書「阪神タイガース認定レシピ集 トラメシ 強い体、疲れない体をつくる！」。なんとタイガースで大活躍中の選手のサインが入っています。司会者から当選番号が発表されるたびに、会場は大盛況。少年野球チームの子どもたちにも当たり、「やった！」「すごい！」と大喜びでした。また金芽米5キログラムのプレゼントもあり、当選者はみな笑顔で受け取りました。



サイン入り本を受け取る少年たち



### 学校給食や妊婦に金芽米を活用し食から健康づくりに取り組む

講演会の締めくくりは再び小田川市長が挨拶。「つくばみらい市では8月からまず月に1回、学校給食に金芽米を取り入れ、来年からは毎日提供する予定です。母子手帳を交付された方にも金芽米をプレゼントし、ふるさと納税にも活用していきます。またお米と食のセミナーなど、農家のことも広く学べるような食育イベントも開催していきたいと思えます」と力を込めて話しました。また令和7年に同市で行われる「米・食味分析鑑定コンクール国際大会」のことにも触れ、「米どころ谷原三万石のつくばみらい市の魅力を大いにアピールしていきたい」と力を込め、会場からは大きな拍手がわき起こりました。

## 今回の講師をご紹介します！

**Profile**  
吉谷佳代さん  
管理栄養士、公認スポーツ栄養士、フードコーディネーター

**【略歴】**  
2001年徳島大学医学部栄養学科卒業後、食品メーカーへ入社。健康食品開発や、スポーツのサプリメントの研究開発を行う一方で管理栄養士、スポーツ栄養士として多くのアスリートや学生スポーツ、ジュニアの栄養指導、食育イベントに関わる。2015年、阪神タイガース栄養アドバイザーに就任。2024年パリオリンピックでは男子バレーボール日本代表チームに帯同し、栄養アドバイスをを行う。

**【取材を終えて】**  
プロのアスリートを支える管理栄養士、吉谷さんの話はとても興味深く、それぞれのポイントもわかりやすく、すぐにでも活用できるものばかりでした。筋肉を作るにはタンパク質より炭水化物を多く摂ることや、1日の摂取量の目安など学ぶことが多く、大人だけではなく小学生や中学生もみんなしっかりと聞いている姿が印象的でした。

