

「日本国民は世界最劣等の体格の所有者で最近に於ける世界オリムピックの惨敗は明らか之を証明して居る」

1920年11月、「栄養学の父」と呼ばれる佐伯矩は朝日新聞の取材に語っている。

佐伯はこの年、内務省に創設された栄養研究所（現国立健康・栄養研究所）の所長に就任した。成長期の栄養の重要性を訴えるため、少し刺激的な物言いをしたようだ。

「世界オリムピック」というのは、この年ベルギーのアントワープで開かれた第7回

大会。2度目の参加となった日本はテニスで二つ銀メダルをとる。初のメダルだった。

「惨敗」は厳しすぎる気もするが、第1次世界大戦が終わって2年後だ。戦勝国の気負いがあつたに違いない。

再び惨敗が問題になったのは88年、ソウル大会だった。金四つを含むメダル14個。開催国韓国の33個はともかく、中国の28個にも及ばない。

「大会後の反省会は騒然としました」。立教大学スポーツウエルネス学科教授の杉浦克己さん(56)が言う。当時、

勝負メシ 百年の計



1964年8月、東京オリンピックの選手村メニューの試食会が帝国ホテルで開かれた。左から犬丸徹三・日本ホテル協会会長、佐藤栄作・オリンピック担当相、安川第五郎・組織委員会会長、大前恵さん＝中井征勝氏撮影



明治製菓（現明治）の健康食品部門にいて、反省会に招かれた。各競技の監督が成績を報告すると、OBから「責任とれ」とヤジがとぶ。

杉浦さんは開幕前に選手の合宿を見学したことを思い出した。一流選手となればさぞ

食べるだろうと思っていたが「僕より食べないんです」。女子は太るのを気にしてサラダばかり。男子は好き嫌い。

「猛練習しているのだから、食い物くらい好きにさせてという感じでした」

4年後のバルセロナ大会をにらみ、選手に食品の現物支給をしようという話が出た。

64年の東京オリンピックで有望種目の合宿所に選手1人あたり牛乳1リットル、卵10個、バター

1箱を毎日届け、日本躍進の一因になった作戦である。いくつかの大学の運動部で試験的に支給したが、効果がでない。下級生に食べさせて

しまうなど、真面目に取り組んでいなかったのだ。

「東京オリンピックの時は食べられるだけでありがたかった。飽食の時代には通用しないやり方でした」

栄養が運動能力にどう関係するかを科学的に説明して理解させる。地道な意識改革が始まり、90年以降、スポーツ

栄養学は定着していった。プロの世界では意識改革がもっとも難しかった。

杉浦さんの部下だった明治の管理栄養士、大前恵さん(46)は東北楽天ゴールデンイーグルスやヴィッセル神戸などで栄養指導をしてきた。

「子どもの時から抜きんでた人ばかりなので、食事なんか気にしないうです」。バイキング形式の料理に番号札をつけることから始めた。1は主食、2がおかず……。5の乳製品までバランスよく食べて、と繰り返し、浸透するのに3、4年かかった。バレー

ボールの強化スタッフに加わり、未来のオリンピック選手の栄養指導も始めた。

2020年、2度目の東京オリンピックが開かれる。佐伯矩が日本人の栄養状態を嘆いてから、ちょうど100年

である。(湯瀬里佐)

◇次は来週、甲子園に潜む魔物をたどります。