



特集 2

食育
大特集

「食」で サッカー選手 を育てる

ジュニア年代はカラダを作る上で一番大切な時期です。成長期の子どもにとって何よりも重要なのが規則正しい“生活習慣”と“食習慣”を身につけること。偏食や栄養過多といった今の子どもたちの食に関する問題がある中で、親はどうやって食事でサポートしていくべきなのか——子どもたちの食を上手にサポートする秘訣を3人の先生が教えます！





学校では教えてくれない サッカー栄養学

世界で闘うための 選手の食事

日の丸をつけて走る日本代表選手たち。
そのスタミナを維持するために、どのような栄養補給をしているのでしょうか?
強いカラダを作るためには、少年期からどのような食事と
向き合っていく必要があるのでしょうか?
日韓ワールドカップのトルンエン・シャバナンに日本代表チームに栄養指導し
スポーツ栄養学の第一人者である杉浦克己先生に、
サッカー栄養学について伺いました。

文書戸塚美奈・写真・鶴松周延三郎・編集・清ニュートリリテー編集部

「食」でサッカー選手を育てる

トルシエジャパン強さの秘密は 中・高時代の栄養指導にあり！

—— 杉浦先生が栄養指導されたトルシエジャパンは、16強という好成績を残した強いチームでした。選手たちの食事、栄養状態はどうだったのでしょうか？

トルシエジャパンの選手たちは、栄養面是非常によかったと思います。というのは、主力選手のほとんどが中学・高校時代から私が以前勤めていた明治製菓の栄養士によって指導を受けてきた世代だったのです。

そこからA代表に上がってきた選手たちに中田英寿、宮本恒靖、戸田和幸、松田直樹、その下に、稻本潤一、小野伸二、高原直泰、小笠原満男がいました。彼らのユース時代には、世界選手権に行くときも栄養士がついていき、どこに遠征しても必要な栄養素を摂れるよう、訓練していました。だから、彼らは食事面がものすごくしっかりとしていましたね。

とにかくこの世代はみんな、本当によく食べました。中学のときの食事量から、徐々に指導する中で増え、高校になつてもつと

えてと、食べる量がどんどん増えていきましたから。なので、選手の食事のことではほとんど苦労はなかつたですね。

——トルシエ監督とのやり取りでは、なにかご苦労がありましたか？

緊張しましたよ。トルシエ監督は栄養に詳しく述べ、すべての食事をくまなくチェックしていました。

あるとき、選手が「キムチが食べたい」と言つたんです。ところがトルシエ監督は

漬物が大嫌い。「塩分が多いすぎる。漬物なんて意味がない！ これはどけろ!!」なんて言つた。それで「日本人は漬物があればご飯がたくさん食べられるんです」「これは、乳酸発酵です。あなたの好きなヨーグルトと同じですよ！」と、通訳のダバディ氏と一緒に必死で説得してわかつてもらつたりしたこともあります。

また、トルシエ監督はヨーロッパ流の質実剛健の考え方で、「日本の食事は豪華すぎます！」といつも言つていました。好き嫌いでの特別注文のようなものも許さなかつたので、ネギが嫌いな

椀をトルシエ監督に見つからないように、こつそり用意したりもしました。

その後、代表監督となつたジーコも食事を重要視していましたが、180度やり方が違いましたね。完全にプロ扱いなんです。朝ご飯も各自で、自己管理です。ジーコ管理と言います（笑）。一方トルシエ監督は就任当初、朝食に起きて来ない選手がいたら、叩き起こして説教をしていたそうです。



©Majinbu Takahashi

多くのチームスタッフに支えられ、トルシエジャパンはW杯ベスト16入りを果たした。

そういう意味では完全に子ども扱いです。私がチームに帯同した頃にはみんなちゃんと起きて来てましたけれど。

世界の舞台で闘うための栄養補給のポイントとは?

——日本代表選手に指導するポイントとして大事にしていたことは何でしたか?

- ①量を食べる、②バランスよく食べる、
- ③ハーフタイム十試合後に栄養補給をする、

この3つですね。

まず、量をしつかり食べるということはとても重要です。体重が増えたり減ったりしないように、練習量に見合う量を食べる。

量をしつかり食べていないと、試合中の後半ガソリンが足りて走れなくなる、集中力が切れるということが起こります。

2つ目はバランスを大切にすること。食

事メニューは①主食、②おかず、③野菜、

④果物、⑤乳製品、この5つをそろえるのが基本です。「栄養フルコース型」と名づけています。ご飯と果物で、糖分のエネルギー、おかずと牛乳でたんぱく質、カルシウム、鉄という体の材料、野菜と果物で、

量をしつかり食べないと、試合中の後半ガソリンが足りて走れなくなる、集中力が切れるということが起こります。

ビタミン、ミネラル、食物繊維というコンディショニングの栄養素が摂れる。5つそろったメニューなら、大事な栄養素が2回ずつ入ってくることになるのです。

——普段の食事でもすぐに応用できますね。

そうです。お昼の定食に牛乳、果物をつければ「栄養フルコース型」になりますよ。

3つ目は、試合の前後に栄養をしつかり摂ること。代表選手の場合、試合の3時間前に補食としてうどんやおにぎりなどの軽食を摂るようになっています。

そしてハーフタイムに糖分をしつかり摂ることが何よりも大事。後半動くためには、まとまつた糖分を入れることが重要なんですが、短時間で糖分をたくさん摂るのは大変です。走って汗を大量にかいて、少し脱水症状になつているところに濃い目の糖分が入つてくると、濃縮されて胃にたまつてしまふ。そこで、代表選手の場合は糖分を吸収しやすいスポーツ飲料を冷やして飲んでいます。

——試合が終わつた直後は何か栄養補給し

栄養フルコース型の食事例

ご飯もの、パン類、めん類、パスタ、シリアル類など。エネルギー源となる炭水化物が豊富。

肉類、魚介類、卵、豆腐料理、納豆など。成長に欠かせないたんぱく質や鉄分をしつかり摂給。

サラダ、おひたし、温野菜などでビタミン補給。味噌汁やスープなど、具だくさんの汁ものもおすすすめ。

好みの果物でよいが、できれば柑橘系のものにするとビタミンCが摂れる。

乳糖不耐性という。牛乳でお腹がコロコロする体质の場合はヨーグルトにすることもよいことも。

試合当日の食事メニューって？

試合前 ……消化のよい炭水化物を3時間前までに

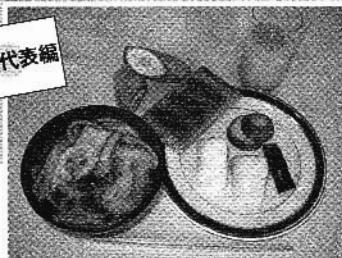
筋肉、脳のエネルギー源となる炭水化物主体で、消化のよい食事にすることが大事。

繊維の多いもの、脂肪の多いものは避ける。

試合3時間前には食べ終わっているようにする。

- 例) 力うどん(餅入り)
おにぎり(焼きのり) 潬物
バナナ オレンジジュース

日本代表編



試合後 ……直後の栄養補給が重要なポイント

試合直後にドリンクやゼリーなどで、糖質、アミノ酸を摂り、次にプロテインでたんぱく質を摂って、

体を回復モードにすることが重要。

その後、栄養フルコース型の食事をゆっくり食べる。

- 例) 幕の内弁当 + カップヨーグルト
+ オレンジジュース
+ おにぎり 2個
+ 粿子パン 2個

日本代表編



ているんですか？

終わってすぐに、ハーフタイムに飲んだ
ドリンクにさらにアミノ酸の粉末を入れ混
ぜたものを飲みますね。着替えてからはゼ
リーでプロテインの補給をします。

食事まで時間がありますが、なにも補給
しないでいると、どんどん疲れていってし
まう。エネルギーが必要なのに、ないとい
う状態だと自分の筋肉から少しづつたんば
く質をこわしてアミノ酸にして……と、体
の分解が少しずつ起こってしまいます。そ
うならないよう、糖、アミノ酸、プロテイ
ン飲料を試合後すぐに補給しておくのです。
——代表選手の食のポイントは育成年代に
もまるごと応用できますね。ハーフタイム
に飲むドリンクは市販されていますか？
明治製菓のザバスというブランドから、
「ピットインリキッド」という商品名で出
ているもので、実は私自身が開発したもの
です。フランスワールドカップの前に大학
院へ行き、サッカーのハーフタイムの糖分
補給についての研究を始めました。その結
果できたものです。代表選手たちは今もこ
れを飲んでいます。

ジュニアユース世代に ドリルを使っての栄養講習

——杉浦先生はJリーグの育成年代の栄養指導もされていると伺いました。

2006年からの3年間、JFAの育成プロジェクトで、柏レイソルのジュニアユースの選手たちに栄養指導をしたんです。

これはとても有意義な試みでした。当時、練習を終えた選手たちに食事を取らせてから帰すという取り組みが始まっていたので、

その意義を理解してもらうためにセミナーをやつたり、栄養問題のドリルをやつてもらつたりしました。

——どんな問題を出していたんですか?

例えば「栄養フルコース型にするには次の食品のどれを選べばいいですか?」というような問題です。月2回実施し、中間と期末試験もやって、選手たちに知識が定着しているかもチェックしました。

これを1年以上続けていたところ、彼らの栄養の知識が、サッカー協会の指導者レベルと同じくらいになりました。知識が定着していくうちに、自然と行動も変わつ

PROFILE



立教大学 コミュニティ福祉学部
スポーツウェルネス学科 教授

杉浦克己 すぎうらかつみ

1957年東京生まれ。静岡大学理学部生物学科、同大学院修士課程を終えて85年に明治製薬株式会社に就職。ビフィズス菌の研究を経てスポーツ食品の企画に携わり、アスリートの栄養指導業務が主となる。98年に東京大学大学院で博士号を取得。2006年より立教大学教授となる。2002年日韓ワールドカップではトルシエジャパンの栄養アドバイザーを務めた。著書に『選手を食事で強くする本』(中経出版)『ダイエットフィットネスの基礎知識』(福村出版)等がある。

オフ・ザ・ピッチでこそ 子どもの体は作られていく!

——意識を持つて栄養をきちんと摂れば、必ず体は大きくなっていますか?

発育には個人差がありますから、栄養を摂った効果がどう体に現れるかは難しい問

その後、高校でクラブを離れてサッカーレイソルでは一緒に練習がある日は、ユースの選手も「ドリルをやりたい!」とやつて来ていました。その中には、今代表にいる酒井宏樹選手がいましたよ。

ついで意識を保ち、行動し続いているのがわかりました。

——それは素晴らしいですね。

ただ、自分で食事のことをきちんとやつしていくのはやはり困難です。栄養のことはチームでちゃんと取り組んで講習会を開くとか、できれば栄養士をおいたほうがいい。栄養士のいるチームはJリーグでも

できました。

3年の1年間、栄養指導を受けただけでも、その後10ヵ月たつても高いレベルで栄養に

上位に来るし、体がきちんとできています。

レイソルでは一緒に練習がある日は、ユ

ースの選手も「ドリルをやりたい!」とやつて来っていました。その中には、今代表にいる酒井宏樹選手がいましたよ。

題ですが、それは結果的に大人になつてから遅いとして出でくると思います。トップを指導している人たちに聞くと、やはりプロになつてから体を作ろうと思つても思うように筋肉が増えないと言います。大人になつてからだと脂肪も増えてしまって成長期が勝負なんです。

やはりこれから世界で闘うプレーヤーになるためには、体が大きいことは大事です。2002年時、Jリーグの平均体重は67キロ。代表の平均は72キロちょっと。Jの平均より5キロも重い。世界で闘える選手を選ぶと自然とそうなるということですね。

——成長期に体を作つていくためにも、小学生年代は親がどういうふうに子どもに食事を与えていけばいいのでしょうか？

食事を通して食べる楽しさを持たせながら、「ちゃんと食べる」と強くなるよ」と繰り返し言つていくことでしょうね。それが憧れの選手がちゃんと食事に取り組んでいる姿も見せたい。

好きなものを食べながらでも、知識があればバランス良く栄養を摂れるんだということも教えていですね。栄養学を押しつけると、おいしいものが一切食べられなくなつて、でも思つよう筋肉が増えないと言います。大人になつてからだと脂肪も増えてしまって成長期が勝負なんです。

やはりこれから世界で闘うプレーヤーになるためには、体が大きいことは大事です。2002年時、Jリーグの平均体重は67キロ。代表の平均は72キロちょっと。Jの平均より5キロも重い。世界で闘える選手を選ぶと自然とそうなるということですね。

——成長期に体を作つていくためにも、小学生年代は親がどういうふうに子どもに食事を与えていけばいいのでしょうか？

食事を通して食べる楽しさを持たせながら、「ちゃんと食べる」と強くなるよ」と繰り返し言つていくことですね。それが憧れの選手がちゃんと食事に取り組んでいる姿も見せたい。

家庭での食育はすごく大事です。好き嫌いがあつて困つているなど、食に悩みのあるお子さんもいると思いますが、中学生くらいだと大丈夫。食習慣は必ず直ります。

——最後に、プロを目指すサッカー少年たちに何かアドバイスをいただけますか？

「苦手を作るな」ということですね。試合で戦うときも、苦手な相手もいるでしょうけど、そんなことを言つてたら勝てないですよ。だから苦手を作らないようにして練習する。食べ物も同じです。「子どもの頃から苦手を作らない。苦手を克服する」ということが大事だと伝えたいです。もちろん、アレルギーの場合には代替食を考えなければいけませんが。食事はサッカーが

うまくなることに直結してゐるんだ、ということを忘れないで欲しい。寝ることと食べること。実はそういうオフ・ザ・ピッチでこそ体は成長しているんです。

——最後に、プロを目指すサッカー少年たちに何かアドバイスをいただけますか？

「苦手を作るな」ということですね。試合で戦うときも、苦手な相手もいるでしょうけど、そんなことを言つてたら勝てないですよ。だから苦手を作らないようにして練習する。食べ物も同じです。「子どもの頃から苦手を作らない。苦手を克服する」ということが大事だと伝えたいです。もちろん、アレルギーの場合には代替食を考えなければいけませんが。食事はサッカーが

まとめ ジュニアのための栄養ポイント3カ条

① 苦手を作らない！

食もサッカーも同じ。苦手を避けていたら勝てない。苦手を克服することで心身ともに強くなる。

② バランスよく食べよう！

食事は毎日、一生続く。好きなものを我慢するより、バランスよく楽しく食事をすることが大事。

③ 栄養知識を身につけよう！

栄養セミナー、家庭科の教科書、本を利用して、少しずつでも栄養知識を身につけていこう。