



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

健幸料理をウリにして、日ごろから健康、健康と唱えている立場なのであまり言いたくないのですが、、、五十肩になってしまいました。まだギリギリ40代なので四十肩でしょうか。食べ物に気を付けているだけでは防げないこともあります。原因は、四六時中iPhoneかiPadかPCをいじって、すっかり運動不足でストレッチすらしなくなったからだとはっきりわかります。ポケモンGOの影響もあるので、ポケモン肩とも言っています。ええ、すみません、すっかりハマっていたのです。ああ、ヤバイなあ、、、という前兆はあったので、そこですぐに対処すればよかったのですが、ついついズルズルしてしまいました。つくづく健康というのは自分の責任が大きく、病気や怪我は、自分で招いているところがあるのだと実感です。愚かだなあと自分の弱さを反省しつつ、眠れない夜を過ごしております。でもやはり運動は嫌いなんですけど・・・。

こんな前置きをしてから書くと全く説得力がなさそうで心配ですが、今月から「アスリートフードマイスター」について紹介します。私自身が運動が嫌いだからこそ、運動する人を尊敬し、食の面からサポートしたいという思いでアスリートフードマイスター3級を取得しました。現在は、バンコク地域校を担当し、バンコクで資格取得ができるようになっています。

■■■ アスリートフードマイスター(1) ■■■

アスリートフードマイスターは、2014年2月に設立された株式会社アスリートフードマイスターが認定している資格です。アスリートフードマイスターとは、

- 「スポーツのための食事学」を伝える人
- アスリートのパフォーマンスを最大化するために、年齢別・種目別・時期別に合わせ、最適な食プログラムを提供する人材

で、この資格を取得することによって、

- 自身の身体づくりやパフォーマンス向上のための食事管理
- 「いつ」「何を」「どのように」食べたら良いかを分かりやすく伝えることで競技者をサポート

できるようになります。

まだ新しい資格なので、取得者は少ないですが、東京オリンピックもあり、資格をめざす人がどんどん増えています。バンコクで地域校を実施していても、現在は、野菜ソムリエより受講者が増えている状態です。2017年4月末時点で、資格取得者は、3級が9,665人、2級が297人、1級が12人となっています。

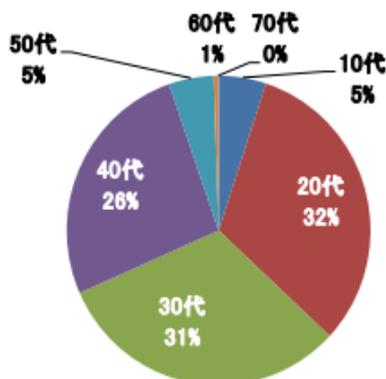
アスリートフードマイスターが注目されたのは、野球選手の田中将大選手の奥さんである里田まいさんが大きいでしょう。2012年の結婚、米の研ぎ方も知らなかった彼女がアスリートフードマイスター(当時は3級ではなくジュニアアスリートフードマイスター)を取得して、内助の功で田中選手の活躍を支えました。翌年の2013年には田中選手が最多勝、最優秀防御率、最高勝率、シーズンMVP、沢村賞をとり、さらには東北楽天を日本一に導く原動力となる活躍をしたのでした。田中選手自身、奥様の影響が大きかったと話されています。

取得者の内訳は、図のようになります。

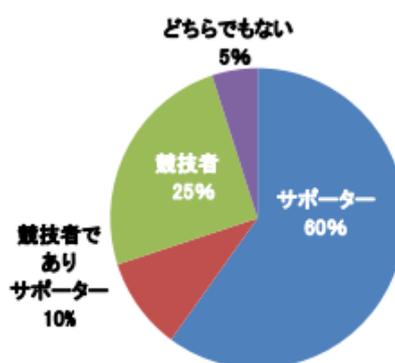
■受講生男女別構成比



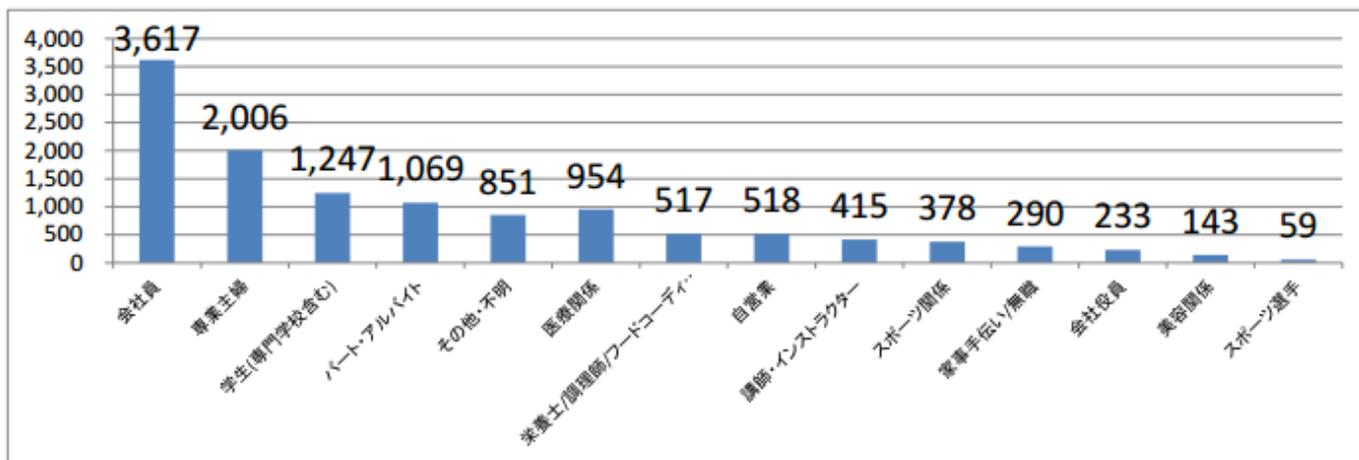
●受講生年代別構成比



●スポーツとの関わり方



●職業別人数



3級の合格率は、約85%、栄養学を学んだことがない方、ご自身がアスリートでない方、多くの方が資格を取得されています。また、最近では、アスリートを目指すお子様を食でサポートしたい親御様にも支持されています。次回、もう少し詳しく紹介してまいります。すぐにも詳しく知りたい！という方は、個別に説明会を行っておりますので青澤(下記参照)までお問い合わせください。



ヘルシー＆ハッピーな食のおもしろ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500
(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

日本酒をたのしむ会@SALADee

第9回 (その2) 2017年6月1日(木) 秋田の刈穂飲み比べ
第10回 (その1) 2017年7月6日(木) (その2) 8月4日(金) 酒未定

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

〆切を過ぎてこの原稿を書いているところに、小林麻央さんの訃報が入ってきました。それを知らせるニュースも海老蔵さんの会見も涙なくして見られません。ただ、麻央さん自身が、若くして死んでかわいそう、子供がいるのにかわいそうと思われたくないとブログに書いていましたので、直接会ったこともない者としては、彼女の生き方を天晴れと思ってご冥福をお祈りするのがいいのでしょうか。そして彼女のおかげで健康と病の知識、生きるということや幸せについて、家族のことなどいろんなことを考える機会を得られた人も多いと思いますので、そのことに感謝したいと思います。

日本人の乳がん患者は、倍々に増えてきて、2016年の予想では11人に1人が罹るといわれています。ものすごい確率ですね。ただ、他の部位に比べて生存率は高いので、早期発見、早期治療が肝心であると定期検診が盛んに奨励されています。2015年に北斗晶さんが乳がんで全摘手術したことを告白し、早期の乳がん検診を呼び掛けています。マスコミの影響はすごいもので、病院関係者が驚くほど乳がん検診の問い合わせや予約が殺到したそうです。ただ、ちょっと矛盾を感じるの、お二人とも検診はちゃんとしてたんですね…。どうやら毎年検診しているからと安心できるものでもないようです。

実は、最近になって欧米では、マンモグラフィによる乳がん検診は死亡率に大きな変化はなく、メリットよりデメリットが大きくあまり意味がないと言われていました。過剰検診で無用な治療を受けるケースや、放射線でむしろ乳がんの発症リスク、死亡率があがっていることがわかってきました。特に遺伝性の人に影響が大きいそうで、親族に乳がんの人がいるからと心配で検診を頻繁に受けるのでしょうかから、なんとも皮肉な話です。アメリカでは、2009年に米国予防医学専門委員会が50代未満のマンモグラフィ検診を推奨しないと決定しました。2014年には、スイス医学評議会は、検診の廃止勧告を出しました。

健康情報というのは、時代によって新事実が発見されて勧められたり、禁止されたりといろいろ変化するものですが、これはなかなかの衝撃です。日本では、未だに奨励されていますが、それが金儲けのためではないことを信じたいところです。検診をするかしないかは自己責任ということになりますが、なかなか難しい選択です。私は、一度も受けていません。定期検診が万全ではないことがわかりましたから、みつかったらみつかったで、その時にどのステージにあるかわかりませんが運だと思ふことにして、この先も自己検診だけにします。だからといって、他人にあれこれ言うことはできません。身近な人に乳がん患者がいたら、やはり検診はきちんとするべきだと思ふでしょうし、実際、マンモグラフィ不要論が出たときには、多くの女性が反発したそうです。体に負担のない最新の検査が待たれているところですが、ガンは検診も治療もするなという極端な意見もあるようで、ガン情報がどんどん混沌としています。結局、発症しないよう予防できるのが一番いいことに違いはありません。まあ、それを言うと、乳がんに限らず、どんな病気も基本的には「正しい食事と適度な運動」ということになるのでしょうかね。

参考：公益財団法人 日本対がん協会 <http://www.jcancer.jp/>
 国立研究開発法人国立がん研究センターがん対策情報センター <http://ganjoho.jp/public/cancer/breast/>
 世界の裏側ニュース 乳がん検診は百害あって一利なし(マンモグラフィ・生体)マコーラ博士
<https://ameblo.jp/wake-up-japan/entry-12079176694.html>

さて、前置きが長くなりましたが、「一般的な正しい食事」だけでは足りないアスリートのための食事というのがあります。先月からアスリートフードマイスターについて紹介しています。

■■■ アスリートフードマイスター(2) ■■■

アスリートフードマイスター養成講座には、スポーツをしている人のパフォーマンス向上のために、「年齢別」「種目別」「時期別」に対象者に合わせた食事提案ができる人材を育成するため、以下のコースが用意されています。

- **アスリートフードマイスター3 級コース** —— アスリートフードの理論を学ぶ、基礎コースです。
- **アスリートフードマイスター2 級コース** —— 基礎編で学んだ理論をアスリートへの食事アドバイスに活かせるようになる実践コースです。アスリートフードマイスター3 級コースを修了し資格を取得した方のみ受講することができます。
- **アスリートフードマイスター1 級コース** —— プロ或いはハイアマチュアアスリートの健康な体づくりと、よりよいパフォーマンス発揮のために、One to One のアドバイスができることを目指すコースです。アスリートフードマイスター2 級コースを修了し資格を取得した方のみ受講することができます。
- **アスリートボディケア・セルフトレーナー** —— アスリートへの理解を深めるために、身体の機能や構造を知り、ボディケアの基礎知識と技術を学ぶコースです。

アスリートフードマイスターによってもたらされる価値は、次のようにまとめられます。

- **アスリートにとって**
 - 「いつ」「何を」「どのように」食べたらよいかなど、食事計画が立てられるようになります。
 - 食事をトレーニングの一部として考え、怪我や疲労から身を守る方法が身につきます。
- **サポートする人にとって**
 - 「いつ」「何を」「どのように」食べたらよいか、提案できるようになります。
 - 食を通じて、アスリートの資本である身体作りに貢献し、選手生活の持続を助けます。
 - 食材選びのポイントを理解し、育ち盛りのジュニア世代を食でサポートすることができます。

実際に私も3級を保有しておりますが、野菜ソムリエとはまた違った観点で食をみつめることができ、非常に興味深く勉強することができました。バンコクでは、海外で唯一、通信教育と組み合わせたバンコク地域校を用意しており、3級を受講・受験することができます。詳しい講義内容についてはまた次回となりますが、興味のある方は、青澤(下記参照)までご遠慮なくお問い合わせください。



ヘルシー＆ハッピーな食のオモシロ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500
(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

日本酒をたのしむ会@SALADee

第10回 (その1) 2017年7月6日(木) (その2) 8月4日(金) 各回19:00～

今回は、夏のイメージで生酒や原酒をたのしみます！！

山本ピュアブラック、佐久の花純米吟醸無濾過生原酒、房島屋 純米無濾過生

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

めでたく7月で50歳になりました。年をとるのは別に嫌ではなくて、むしろ50歳になったら人間としての深みが出て、余裕のある大人としてふるまい、周りにも認められるだろうという期待があったので楽しみにしておりました。20歳になっても30歳になってもなんだかずーっと一人前ではない感覚があったのですが、どうやら50歳になってもあまりかわらないようです。周りが自分より年下が増えているのはたしかですが、年上もまだまだたくさんいるせいでしょうか。いつになったら自分が一人前だと思えるのか、結局、年を重ねたからといって自然に大人になるわけではなく、自分次第ということなのでしょうね。まあ、そんなことは周りの大人をみたらわかることでもあったわけですが。

さすがに身体の老化をジワジワ感じるのはやむを得ないでしょうか。健幸料理のおかげか、一応、まだ髪を染める必要はありませんが、抜け毛が増えているのではと気になっています。先日、鏡を見たら、なんと頭頂部の地肌がはっきり見えるほど髪の毛が抜けているではありませんか！・・・という夢で、つまり禿げた夢でした。何か意味するのかと夢占いを調べたら、まあいろんな説があるのですが、要は日ごろの心理や不安、老化や体力の低下、若さの衰えに対する不安などを暗示しているようです。単純に抜け毛を心配していたから、そのまんま夢を見たというだけのようですが、それにしてもおそろしい夢でした。

そんな時、WOM Bangkokというフリーペーパーの連載記事で唐辛子について書くために調べ物をしていたら「育毛・発毛に効く！」の文字が目に入りました。唐辛子のカプサイシンと大豆のイソフラボンを合わせてとると髪や頭皮にいいという研究が発表されています。スペースの関係で詳しく書けませんが、きっと気にしている方も多いのではないかと書いてみました。まあ、食べ物は薬ではないですし、もちろん効果は人それぞれかもしれませんが、気になる方は調べてみてください。ちなみに大豆と唐辛子を一緒にとる料理は、麻婆豆腐やキムチ豆腐が思いつきますが、日本料理ではあまりないですね。納豆や冷奴にピリ辛ダレをかけるとか、カレーに納豆を入れるとかでしょうか。洋風のトマトソースに納豆と唐辛子を入れるのもいいですよ。そういえば、タイ人に禿げが少ないというのが話題になったことがありました。髪の毛をあまり洗わないからではないかなどという推測していましたが、唐辛子も関係するかもしれないですね。

■■■ アスリートフードマイスター(3) ■■■

前回まで、アスリートフードマイスターとはどういう資格なのかを紹介させていただきました。今回は、アスリートフードマイスターの講義内容について少し紹介してみたいと思います。

《アスリートフードマイスター3級》

【アスリートフード学】

スポーツに取り組む人に必要とされる食事とはどういうものか、アスリートフードの基本を学びます。アスリートが必要とする食事といっても、一通りではありません。年齢や性別、スポーツの種類やトレーニングの目的、食べる時期やタイミングなどによって異なります。3級では、どの競技にもあてはまる基本の食のありかたと応用の仕方を知ることがめざします。運動後のビールは大丈夫か？というような話もあります。単純にいいとかダメとかいう話ではなく、アスリートと尿酸についての解説があります。

【フード・チョイス】

食事で体のコンディションを整えるために、口にする食材の栄養価はもちろん、適切な食べ方にも配慮する必要があります。様々な視点からアスリートに必要な食材の選び方を学びます。栄養的に優れた食事が必要なことは言うまでもありませんが、すべてのアスリートが管理された手作りの食事を食べることは難しいものです。中食や外食などの機会によりよい食事を選ぶ方法を学びます。

大リーグの田中将大選手が、アスリートフードマイスターの奥様里田まいさんが作ってくれる手料理が素晴らしいのはもちろんですが、それだけでなく遠征の時など手料理が食べられないときにどういう食材や料理を選ぶかアドバイスしてくれるのがとても助かると語っていました。この講座がきっと役に立っているでしょうね。

【フード・プランニング】

ワークを多く用いて、いつ・何を・どのように食べるか、ロングサイクルやショートサイクルの視点で食事計画を立てられる練習をします。たとえば、試合当日、試合前に何を食べて終わったら何を食べるか？などです。

【アスリート・レシピ】

対象者の目的に合わせた献立作りができるようになることをゴールとしています。対象者がどれくらいのエネルギー消費をするのか、それに合わせたカロリーと栄養素を考えた実践的なレシピ作りです。単に体にいい料理をすすめるだけでなく、アスリートの好みや目標にあわせ、食べるモチベーションが高まるようなレシピ提案をします。

アスリートフードマイスター2級は、さらに一つ一つの栄養素がアスリートにどう働くのかを学ぶ「スポーツ栄養」、トレーニングのタイミングに合わせて何を食べるべきかをさらに細かく学ぶ「トレーニングと食事」、「身体の機能」「アスリートフード・リスクマネジメント」を学び、より実践的な「アスリートフード・コミュニケーション」「アセスメント実践」など6科目を学びます。3級の合格率は85%ですが、2級は35%と難易度がいきなりあがっています。2級になると仕事としてアスリートにアドバイスができるようになってきます。

さて次回は、もう少し実践的な実際におすすしたいアスリートフードについて解説してみたいと思います。また、前書きに述べたフリーペーパーWOM Bangkokの最新号は、私が監修した野菜特集になっておりますので、ぜひお手にとってみてください。(SALADeeに置いてあります。)



ヘルシー＆ハッピーな食のオモシロ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500

(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

日本酒をたのしむ会@SALADee

第10回 (その2) 8月4日(金) 19:00~

今回は、夏のイメージで生酒や原酒をたのしみます！！

山本ピュアブラック、佐久の花純米吟醸無濾過生原酒、房島屋 純米無濾過生

第11回 (その1) 9月7日(木) (その2) 10月6日(金) 各回19:00~ 提供酒は未定

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで



★KANRIMANのための健幸食豆知識★

先月めでたく50歳になったと書いた途端に見事に体調をくずしました。1泊3日で日本に帰国したり、誕生会などイベント続きだったり疲れていたせい、日曜日の休日に咳と鼻水が出ました。しっかり睡眠をとって治そうと思ったのに、寝苦しくてちっとも休養できないまま月曜日になりました。不調のままマスクをして仕事をして、夕方になってハッと気がつきました。そういえばタイではインフルエンザが流行っているんだっただ…。自分の体調はがまんすればいいだけですが、客商売ですから、感染源になるなんてとんでもないことです。

慌てて病院に行ったら熱が39.2度、B型インフルエンザでした。診察してくれた先生がタイ語でベラベラまくしたてて、入院するか聞いてきます。なんて大げさな…と思ったら、デング熱も陽性だったのです。デング熱！？ デング熱って、高熱が出てとにかくつらい、2度目なんて死にそうになるというあのデング熱？ インフルエンザとデング熱！？ いくらなんでも検査の間違いかと思いましたが、とにかく毎日血液検査に通うことになりました。

さすがに不安で調べてみたら、デング熱はウイルスを持った蚊に刺されても半分の人(一説には8割)は発症しないそうです。発症するかしないかは、免疫力と蚊の保有するウイルスの量や刺し加減などによるそうです。私の場合は、発症しないでいたのが、インフルエンザでたまたま血液検査をして判明したのでした。日本であれば熱があったとしてもデング熱の検査はしないでしょうから、気がつかなかったでしょう。デング熱特有の血小板と白血球の減少もインフルエンザでもあり得ることです。発症しなくても蚊に刺されたら、次はその蚊が感染源にはなるそうですので、このタイミングで日本に帰国していたら、何年か前の代々木公園のような騒動を引き起こしていたかもしれません。

デング熱には4つの血清型があって、2度目に刺された時に同じタイプの型であれば免疫があつて大丈夫ですが、違う型の場合は、重症化する可能性が高いそうです。初めてデング熱にかかってひどくつらかったという人は、実は2度目だったということもあるかもしれないですね。いずれにしても今後は、風邪かなと思ったら注意深く症状を観察して早目に病院に行こうと思っています。

さて、ギリギリに回復してお盆休みをもらって旅行してきました。今回は、その旅行とアスリートフードをからめて書いてみたいと思います。

■■■ アスリートフードマイスター(4) ■■■

野菜ソムリエとして、アスリートフードマイスターの知識も基礎として持っておきたいと資格を取得しましたが、運動嫌いの私が個人的にその食事を実践することはまずないだろうと思っていました。周囲にしっかりと運動をしている人が多くいるので、食事面で役に立てたらと思う程度でした。ところがこの私にもその食事を実践する機会がやって来ました。アスリートと呼ぶにはおこがましいですが、ちょっとした登山です。先に書いたように病み上がりでもありますので、体力をしっかりとっておかないと、途中でへばってしまうのが目に見えています。この数年、エアーズロックや縄文杉などに挑戦しましたが、毎回、心臓がヒューヒューバクバク、膝や腰が痛んだり筋肉が笑ったりして、平均所要時間を大幅にオーバーしておりました。

今回トライする山は、スリランカで多くの人が巡礼で訪れるスリーパーダ、アダムスピークと呼ばれる山です。スリーパーダとは、聖なる足跡という意味で、2240メートルの山の頂上に足跡のような穴があります。仏陀の足跡、ヒンズーのシヴァ神の足跡、イスラム教は人類始祖のアダム(アダムスピークの名の由来はここから)の足跡、キリスト教は聖トーマスの足跡と、それぞれが信じています。11月の満月から5月の満月までがシーズンで、御来光を拝むために夜中の2時に出発するのが一般的です。信仰心もなく、御来光にありがたみも感じない私は、人の少ないオフシーズンに早朝から登ることにしました。大体、登りに3~4時間、下りに3時間前後かかるそうです。事前の情報では、すべて階段で頂上近くはかなり急、言うようにして登る人もいます。どうやら相当なスタミナが必要です。そこでアスリートフードで習った「グリコーゲンローディング」の出番です。

グリコーゲンローディングは、カーボローディングともいわれますが、持久力系のスポーツに効果があります。長時間のスポーツの場合、体内に十分なグリコーゲンが必要です。そのグリコーゲンを筋肉中に最大限に蓄積するための食事法が、グリコーゲンローディングです。グリコーゲンローディングには、古典的な方法と最近になって見直された新しい方法とがあります。

古典的な方法

本番1週間前からスタートし、週の前半は疲労困憊するほどにトレーニングを増やし低糖質の食事をしてグリコーゲンを枯渇させます。本番3日前から当日までは運動量を抑えて高糖質食にします。リバウンドを利用して、グリコーゲンをしっかりと体内に蓄積するというものです。

理屈はよくわかるのですが、うまくやらないと極端な食事に体調を崩しやすく、トレーニングを増やすことで疲労が残りやすいという問題があります。

改良型

古典的方法のような低糖質食や極端な運動は必要なく、本番の3日前から運動を控えめにして高糖質食をとるといいます。消費エネルギーも減っているので、余った糖質が筋肉や肝臓にまわってグリコーゲンとして蓄えられます。

この方法は、リスクが少なく、古典的な方法と同じくらいグリコーゲンを体内に貯めることができるので、多くのアスリートが採用しています。ただ問題があるのは、水分も貯めこむため、体重が増えることがあるので、体重増が問題になるようなスポーツには向いていないということです。

日頃は、夜はお酒を飲むこともあり、炭水化物を控えているのですが、登山3日前から遠慮なくたっぷり食べることができたのは、なんだかうれしくもありました。この食事法が功を奏したのかどうか？ なんとかリタイヤすることなく登ってきましたが、それにしてもつらかった・・・。食事は大事ですが、トレーニングはもっと大事だと痛感することとなりました。



ヘルシー&ハッピーな食のオモシロ空間「SALADee」

495/14-15 Silom Plaza GF, Silom Road, Bangrak 10500

(シーロムとナラティワートの交差点。駐車場有。BTSチョンノンシー3番出口から徒歩5分)

日本酒をたのしむ会@SALADee

第11回 (その1) 9月7日(木) / (その2) 10月6日(金)

各回19:00~ 会費 1,600/パーツ(お酒を飲まず食事だけの人は1,000/パーツ)

第11回は、長野を代表する酒、1662年に創業した伝統のある蔵の「真澄」です。自然に恵まれた信州諏訪で、諏訪大社のご宝物「真澄の鏡」を酒名に冠した酒をじっくり味わってみましょう。今回は、豆腐料理をメインにした健幸料理となります。もちろん冷奴ばかり食べるわけではなく、しっかり動物質も出しますのでご安心を。

ご予約・お問い合わせは、081-836-6350 または saladee.aosawa@gmail.com 青澤まで