

「糖質管理は人それぞれ。ステビアヘルスで自分に合った食生活を。」
オリンピック寺田明日香選手が語る、自分に合った食事と糖質管理の重要性。

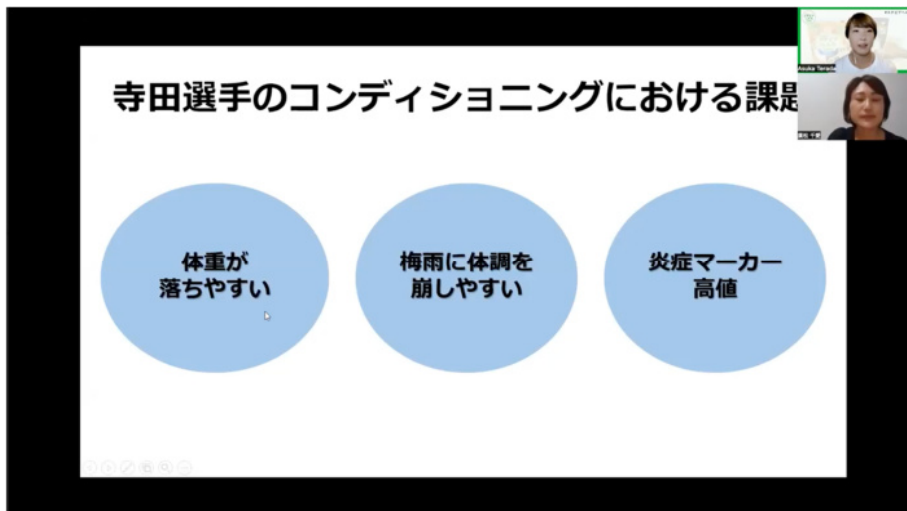
The poster features a green border. At the top, it says '寺田明日香選手と 廣松管理栄養士が語る' (Talk by Asahi Matsui and Kenji Hirokawa). Below this is the main title '「自分に合った食事と、糖質管理の重要性」' (Importance of eating food that suits you and carbohydrate management) in large black characters. Underneath the title is 'presented by ステビアヘルス' (presented by Stevia Health). On the right side, there are two circular portraits: the top one is of Asahi Matsui in a Japan national team jersey, and the bottom one is of Kenji Hirokawa. In the bottom left corner, a green badge says '参加費 無料' (Free participation fee). In the bottom center, it says '7/11 (月) 19:00~20:30 オンラインで開催' (Online event on July 11 (Monday) 19:00~20:30). In the bottom right corner, there is a circular logo for 'ステビアヘルス' (Stevia Health) with the tagline '糖質管理の専門家' (Expert in carbohydrate management).

7月11日、東京五輪陸上女子100メートル障害代表 寺田明日香選手と廣松千愛管理栄養士が登壇し、「『自分に合った食事と、糖質管理の重要性』 presented by ステビアヘルス」と題したオンライントークイベントを行った。

イベント冒頭、寺田選手は「廣松さんといっしょに糖質管理や私の食事についてお話しします。恥ずかしい部分もありますが、楽しみながら聞いていただけると嬉しいです」とあいさつ。

寺田選手がラグビーに挑戦していた2018年から栄養面を支える廣松さんは「これまで取り組んできた食事のサポート、特に糖質にフォーカスしてお話しできればと思います。アスリートにおいて糖質はどう使い分けしていくかお話しできれば」と呼びかけた。

廣松さんは、スライドを使って、サポート開始当時の状況や、寺田選手の体調リズムなどを説明。寺田選手が「夏に体重が落ちやすい」「梅雨に体調を崩しやすい」などと明かし、「体重が落ちやすいのが一番の課題。糖質からエネルギーをしっかりとれるようにしている。脂質からもエネルギーをとれるけど、寺田選手は脂質が多いとおなかの調子が悪くなる」などと話した。

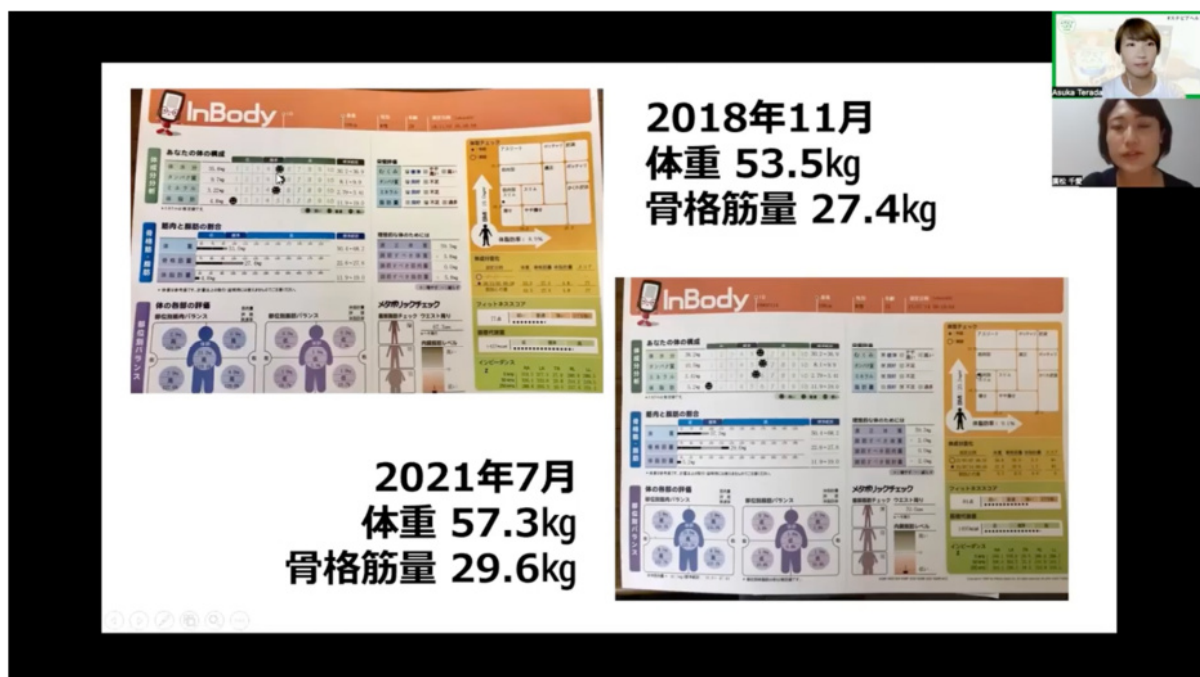


寺田選手も「捕食をとるようにしています。3食きっちり食べる。あとは練習の前後だったり、体が弱る部分に、できるだけ体を削らないように、栄養をとにかく早く入れる。お腹がすいた状態を作らない」と栄養補給の意識の高さが伺えるエピソードを伝えた。

廣松さんは糖質からのエネルギー補給のポイントとして、「種類」「量」「タイミング」の3つを挙げた。寺田選手はトレーニング後15分以内に、エネルギーチャージのゼリーやプロテインを摂っているそう。

また寺田選手は、水分補給についてもこだわりを明かした。以前は1日あたり500mlのペットボトルも飲みきらないほど、水分を取らなかったというが「今は2l以上は取るようにしています。練習がない日もがぶがぶと飲むようにしていて、喉が渴いたと思う前に水分を取るようにしています」。

廣松さんは寺田選手がラグビーから陸上に再転向する直前の2018年11月と、東京五輪前の2021年7月に計測した体組成データを紹介し、体重は53.5kgから57.3kgに、骨格筋肉量は27.4kgから29.6kgにそれぞれ増加していた。寺田選手は「2018年11月はラグビーから陸上に戻ろうかなと考えていた時期で、ラグビーのトレーニングから離れていたこともあり、激やせしていました。一気に痩せてエネルギーが足りない感じで力の入りが悪かったことを覚えています。東京五輪前は体作りに時間をかけて取り組んだ結果、状態は良くて。2021年4月のシーズンインからすごくいいタイムで走れたので、それも体作りの結果だったのかなと思います。走るためには体を強くすることが大事」と、改めて体作りの重要性を訴えた。



廣松さんは、アスリートだけでなく、糖質管理は一般の方にとっても重要であると説いた。血糖値の乱高下が集中力の欠如や認知度の低下などにつながるというデータも提示。白砂糖の取り過ぎが体に悪影響を与えることなどを踏まえながら「甘いものを食べたいけどウエイトコントロールをしなければいけないときは、ステビアヘルスを取り入れてもらえると、甘味も十分感じられて良いのではないかと3年前から日本リコスが販売を始めた天然素材の甘味料「ステビアヘルス」を紹介。



寺田選手への食事サポートでも、ステビアヘルスを活用していると言い、先日の食事サポートで提供したズッキーニと鶏肉との照り焼きについて寺田は「甘みがすごく出ていたので、料理に砂糖を使うご家庭は、白砂糖からステビアヘルスに甘味料を変えることで健康的な食事に繋がるのではないかと。鶏肉がとても柔ら

かなくなっていましたし、しっとりしていて料理にも使いやすい。デザートにも全く問題なく使えると思います」とおすすすめ。廣松さんも「クセがないので料理でもお菓子でも使いやすい」とステビアヘルスの有用性を語った。

トークイベントの終盤では、寺田選手は「やっぱり、糖質の管理っていうのは人それぞれ体質によって変わってくる。どういう体質なんだろうなって見直してみるのが大事なんじゃないかな。疲れがとれないとか、太りやすい、やせやすいとか。どう糖質を取ればいいのか、どう付き合っていけばいいのか見直して、自分自身の傾向を考えてみると良いと思います」と改めて糖質管理の重要性をアピール。ステビアヘルスについても「血糖値が上がりすぎる人、糖をできるだけ抑えたい人には使い勝手が良い。私も白い砂糖は使わずに、体にいい甘味を使っていきたい。取り入れながら料理していきたい。いろんなシーンに使える。夜のおつまみなんかにも良いのでは」とイメージを膨らませた。

また、昨冬には、下の世代に向けて情報発信するために、会社と一般社団法人を設立したことも明かし、「いろんな子どもたち、地方の人たちに向けて、陸上競技の楽しさだったり、栄養の大切さ、体作りについて発信していければいいのかなと思います。皆様の応援が私の力になりますので、引き続き温かく応援よろしくをお願いします！」と呼びかけた。

プロフィール

寺田 明日香選手

1990年1月14日生まれ。小学校4年生から陸上競技を始め、高校1年から本格的に100mハードルに取り組む。インターハイ3連覇、そして社会人1年目に出場した日本選手権で同種目史上最年少で優勝、そのまま3連覇を果たす。世界陸上ベルリン大会に出場、アジア選手権では銀メダルを獲得するも、その後相次ぐケガ・摂食障害等で2013年に現役を引退。結婚・出産を経て、2016年夏に7人制ラグビーに競技転向する形で現役復帰。2018年12月に再び陸上競技への復帰を表明。2019年9月には12秒97の日本新記録を樹立して10年ぶりに世界陸上に出場した。2022年にも12秒87と日本記録を再更新。ママアスリートとして、東京オリンピック出場を果たした。



廣松 千愛氏

管理栄養士、IOC Diploma in Sports Nutrition 取得。高校まで陸上競技をしていた経験から大学ではスポーツ科学を専攻。卒業後に管理栄養士を取得し、プロ野球やプロバスケットボールチームの食堂で献立作成や調理を担当。現在は「アスリートが自分に合う食のカラーを見つけ出し武器にしていくための”よりどころ”」をコンセプトに、サッカー、バスケットボールのプロ選手や東京五輪代表選手などへの食事提供・栄養マネジメントのほか、ナショナルチームの合宿帯同、Jリーグユースチームのサポートなどを行う。



日本リコス株式会社

広島県福山市にある池田糖化工業株式会社のグループ会社、日本リコス株式会社は、主に「甘味料事業」と「食品の包装事業」を行っています。

～甘味料事業～

創業から約90年作り続けている「甘味料」は、植物素材のハーブの一種であるステビアの葉・生薬の一種である甘草の根から甘味を取り出し、自然な甘さを追求しています。バランスの取れたまろやかな甘さで食品の風味を高め、コクを引き出してくれる甘味料は私たちの食卓には欠かせない食品素材のひとつです。約半世紀以上に渡って業務用向けの天然甘味料を食品メーカーへ販売してきました実績と、業務用向けの販売技術を活かして「消費者向けにも低カロリー甘味料をお届けしたい!」という思いから、約3年前に「ステビアヘルス」の販売を開始しました。

～小袋包装品～

現代の食卓を彩る様々な加工食品(液体品や粉末品、乾燥具材等)を長年培った技術によって、安心・安全に包装し、お客様の元へ笑顔をお届けしています。

ステビアヘルス

【天然甘味料ステビアと食物繊維】を配合し、緩やかに糖質を抑える「ロカボ」の観点から、無理なく健康的な食生活をサポートする砂糖代替用の甘味料です。

<https://steviahealth-shop.com/>