

<講演要旨>

国内で「スポーツ栄養」という言葉が使われるようになってから 30～40 年ほど立ち、近年やっとアスリートのみならず多くの人々に定着してきた。

しかしながら、「スポーツ栄養」は、なにか特別な学問であり、取り入れることでパフォーマンスが目覚ましく向上するように思っている人も少なくない。その例が、近年のたんぱく質（プロテイン）ブームやサプリメント市場の拡大であるかもしれない。

アスリートのパフォーマンス発揮は「1 日にして成らず」、日々のトレーニングの積み重ね、そして、適切な食事の積み重ねが重要である。

つまり、「ポパイのほうれん草」のような食品・食事はなく、各選手に合った内容を摂取することが重要である。

そこで、今回は、佐々木が数年対応したオリンピアンの食に対する意識から学んだ、スポーツにおける「食べること」について、スポーツ栄養学の知見と照らし合わせながらご紹介したい。