



石元 三千代
本会管理栄養士

第7回 運動はからだによい？

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

ランニングがストレス解消というNさん。今までは無理のないペースで走っていましたが、3カ月後のマラソン大会への参加が決まり、目標タイム達成に向け運動量を増やし、走り込みをしています。疲れていても走りに出かけ、休日は平日の2倍の距離を走ること。適切な休養を取らずに激しい運動を繰り返すような運動習慣は、かえってからだの負担となり、体内で活性酸素が過剰に産生されやすくなってしまいます。

◆活性酸素

活性酸素とは、呼吸により体内に取り込まれた酸素の一部が活性化された状態をいいます。殺菌力が強く、細菌やウイルスを攻撃する働きがありますが、活性酸素が増え過ぎると、からだの細胞を酸化し傷つける他、老化や動脈硬化の促進、がんなどの生活習慣病のリスクを高めます。また栄養や酸素を細胞の隅々まで運ぶ機能が低下したり、自律神経の細胞や筋肉を攻撃したりするため、疲労の原因の一つともいわれています。

◆抗酸化物質

活性酸素は体内の抗酸化酵素によって分解されますが、加齢とともにその働きは低下します。そのため、食品に含まれる抗酸化物質を食事で積極的に補うことが大事です。主に野菜や果物、豆類、海藻類、お茶など、その色素や苦み、渋み、香りなどの成分に存在し、ポリフェノール（ブルーベリーのアントシアニンや緑

Nさんのプロフィール

- ・63歳、男性、自営業
- ・BMI 18(身長175cm、体重55kg)
- ・体脂肪 15%
- ・運動 毎日1時間ランニング

●ある日の食事内容

- 朝：食パン2枚、ハムエッグ、ヨーグルト、バナナ、コーヒー
 昼：市販のお弁当
 （ご飯、ハンバーグ、ナポリタン、レタス、漬物）
 夕：ご飯2膳、納豆、みそ汁、あじフライ、
 野菜サラダ、もやしお浸し
 間：みたらし団子3本

この日の摂取エネルギー量：2936kcal
 エネルギー産生栄養素バランス：たんぱく質 14.9%、
 脂質 24.3%、炭水化物 64.2%

50～64歳男性の1日の推定エネルギー必要量 2950kcal*

*日本人の食事摂取基準(2020年版)より 数値は身体活動レベル「高い」の場合
 エネルギー産生栄養素バランス たんぱく質 13～20%、脂質 20～30%、炭水化物 50～65%

茶のカテキン等)、カロテノイド(トマトのリコピンや甲殻類のアスタキサンチン等)が代表的な物質です。

◆食事の彩りは何色？

Nさんの食事内容を確認すると、エネルギー産生栄養素バランスは整っていましたが、食事の彩りについてうかがうと、「茶色が目立つ」とのこと。茶色とは肉料理や揚げ物のことを指します。ランニングの疲労回復効果を早めたいがために、たんぱく質源の肉料理やエネルギー源となる揚げ物を食べていました。

そこでNさんには、食べ始める前に食事の色をチェックするよう伝えました。疲労の原因ともなる活性酸素を増やさないためには、抗酸化物質を含む緑黄色野菜や果物などの摂取が欠かせません。食事は茶色に偏らないよう、色の濃い赤、黄、緑やオレンジなどカラフルな食材を足すようアドバイスしました。

するとNさんは「野菜は食べているから大丈夫と思っていたけど、そういえば最近はキャベツや大根など色の淡い野菜が多かったよ。色を意識して、まずはトマトやブロッコリーをサラダに足してみる」と話していました。

抗酸化物質の働きはそれぞれ違うため、さまざまな食品から摂取するとよいでしょう。

●Nさんのある日の食事内容

