

権田選手食育スペシャルインタビュー

FC 東京のゴールキーパーで、ロンドンオリンピックで大活躍した権田修一（ごんだしゅういち）選手に食事について話してもらいました。今の権田選手の強い身体をつくっている“食べ物パワー”の秘訣は何でしょう!? 権田選手の食生活で栄養学的に注目すべきポイントを、管理栄養士で FC 東京栄養アドバイザーの久保田尚子先生に解説していただきました。

食育情報サイト『ごはんだもん! げんきだもん!』の「食育スペシャルインタビュー」でも前編・後編 2 回に分けてインタビュー内容を紹介していますのでこちらもご覧ください。▶▶ <http://www.genkidanone.jp/interview/index.html> ~平成 24 年 8 月 28 日取材~

オリンピックでは素晴らしいご活躍でしたが、海外では食生活が変わって体調を管理するのが難しいのでは? 必ず持って行く食べ物などありますか?

僕はその場所や環境に合わせる様にしています。色々な国の食べ物が出されたら、まず何か食べられそうな物を見つけて栄養のバランスも考えてとるようにしています。海外に行くと食べる物が限られてくるので好き嫌いがあると大変だと思います。海外へ行く機会が増えた時に、食べ物にこだわり過ぎたらそれが無かった場合にストレスになると嫌なので、事前に食生活や内容を調整しています。

現地の食事や環境に合わせる能力がすぐれていますね!

試合のスケジュールが詰まっていると、身体を回復させるにはやっぱり食べないといけない! 特に主食は多目にとるように意識しています。海外でもなめ苺とかがあれば、たとえおかずが少なくてもご飯はいくらでも食べられます。



管理栄養士 久保田先生からのアドバイス

“ご飯がススムおかず”は、味の濃いものが多くなりがちです。エネルギーの素のご飯をしっかり食べるためには、ある程度は仕方がない部分もあるので、その他のおかずは素材の味が生きているような薄味にするなど、味付けにもメリハリをつけることは大事です。

「好き嫌いはありますか? また、嫌いな食べ物はどうやって食べられるようになりましたか?」

基本的に食べられない物は無いですが、子どもの頃から今でもニンジンだけは苦手。でも“大人になったら食べられるようになる”とよく言われるので今でも何度も食べて克服しようとしています。でも、ニンジンが嫌いでもその対策は立てます。ニンジンに多く含まれている栄養素はビタミン A (β-カロテン) なので、同じ栄養素を多く含む食品を見つけることが大事です。ぼくはにんじんの代役をかぼちゃにして、煮物でも、スープでもなんでもおいしく食べています。食べず嫌いはいらないので何でも挑戦していますよ!



管理栄養士 久保田先生からのアドバイス

好き嫌いなく何でも食べられるのが理想ですが、それでも食べられないものもある。嫌いなものを鼻つまんで飲みこんでも、ちょっと美味しくなく、楽しくないですね! 権田選手のように、嫌いな食品も時々チャレンジすることを忘れないことはすごいことですし、とても大事なことです。そして、“嫌いな食品の仲間”を見つけることも大事なことです。

朝食はごはん派でしたか? パン派でしたか?

子どもの頃からごはん派です。小学生の時は朝からおかわりもしていました。時間も決まっていた、朝 7 時に起きて朝食、夕方 6 時から晩御飯、夜は 9 時頃寝るといった健康的な生活をしていました。父がバスケの選手だった事もあり、母も健康管理には気を付けていました。かたよった食べ方ではなく、色々な物を沢山食べさせようとしていたようです。

小学校 6 年生の時に身長が 175cm あったそうですが、大きくなった要因のひとつはその生活習慣でしょうか?

『食べて寝ること』それしか無いと思います! 人間は、食べることでしか外から栄養をとり入れることができません。そのために、食べることの“楽しさ”に気づいてほしいです。僕のように大きくなりましたかったら、よくご飯を食べて、よく寝てください。体は、すべての資本です。練習は大切だけれど、まずは元気で、毎日 100% の状態でいられることが一番大切です。また、舌手なものをこくふくすることも必要ですが、今持っている長所をのびくことは、サッカーに限らずとても大切なことです。何か一つ、得意なことにごだわって、それをやり続ける姿勢を持って、がんばってください。



管理栄養士 久保田先生からのアドバイス

『食べたものでカラダは作られる!』とされているように、成長期の子どもたちにとって“良い食習慣”はとても大事なものです。また幼少期の食事に対するお母様の姿勢が、今の権田選手を作っていると思います。権田選手の“食”を楽しむ考え方は、トップアスリートとしてだけでなく、人としても大きな財産だと思います。

権田修一選手 プロフィール

FC 東京 U-15・FC 東京 U-18 を経て、2007 年にトップチームに昇格。2009 シーズンにレギュラーに定着し、J リーグ記録に並び完封 16 試合を達成。U-15 時代から各年代の日本代表正 GK として活躍し、2012 年ロンドン五輪では U-23 日本代表に選出。ベスト 4 入りに貢献した。



J リーグ ディビジョン 1 FC 東京

東京都をホームタウンとするプロサッカークラブで、前身は 1935 年に創部された「東京ガスフットボールクラブ」。1992 年から JFL に参加、1999 年には「FC 東京」となり J2 に参戦。2000 年には J1 に昇格。2010 年に J2 降格となるも、2011 年には J2 優勝を果たし J1 復帰。クラブ初となる天皇杯優勝を果たすとともに、2012 シーズンの AFC チャンピオンズリーグへ出場した。
FC 東京 公式サイト <http://www.fctokyo.co.jp/>



久保田尚子 先生

順天堂大学等の非常勤講師などを歴任しつつ、スポーツ栄養を中心とした栄養関連業務に従事。女子ソフトボール日本代表 (2004 年アテネオリンピック支援帯同) J リーグ FC 東京 (トップから育成年代) < 主な雑誌連載 > 月刊誌『サッカークリニック』《勝つための栄養セミナー》等多数



2013 国内大会のチーム募集中!

ダノンネーションズカップ 2012 in POLAND 世界大会では、日本代表チーム『レジスタ FC』(埼玉県) が準優勝と大健闘しました。現在、2013 年国内大会の参加チームを募集中です。大会詳細は以下のホームページをご覧ください!

ダノンネーションズカップ公式サイト
<http://www.danonecup.jp/>



監修 新百合ヶ丘総合病院消化器・臓器病研究所長 井廻道夫、慶知学院大学 心身科学部 学部長 大澤俊彦、東京大学大学院 教授 清水誠、神奈川県立保健福祉大学 学長 中村丁次 (アイクエオ順)

公益財団法人ダノン健康栄養財団 (DANONE INSTITUTE OF JAPAN FOUNDATION) とはフランス最大の食品会社であるダノン・グループが設立した日本における非営利学術組織で、1999 年から活動を開始しています。主に健康と栄養に関する研究助成、フォーラムの開催、食育情報提供活動を通じて、人々の健康増進に貢献していきます。
公益財団法人ダノン健康栄養財団 〒153-0051 東京都目黒区上目黒 2-1-1 中目黒 GT タワー 16F Phone: 03-6890-9490 URL: <http://www.danone-institute.or.jp/>