

## “栄養”とは

### 【はじめに】

皆さんは「スポーツ栄養」という言葉を聞いたことはあるでしょうか。スポーツ科学の発展に伴い、アスリートにとって“栄養”はパフォーマンスを決定づける重要な要素の1つであることが広く知られるようになりました。しかし、そもそも“栄養”とは一体何なのか、なぜ“栄養”が重要なのかは正確に知られていないように感じます。

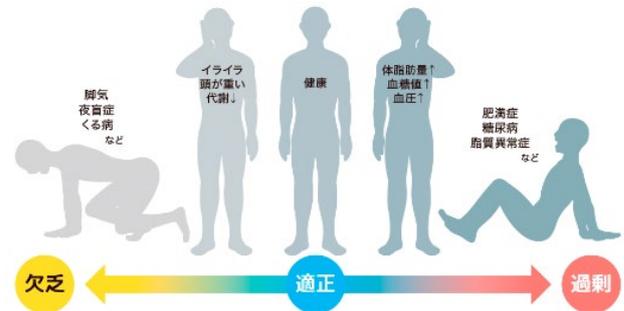


図1.栄養状態と人体への影響（楽しくわかる栄養学 図10より引用）

### 【“栄養”とは】

“栄養”と聞くと食品に含まれている成分のことをイメージする人が多いのではないのでしょうか。スーパーマーケットで買い物をする際に、食品の広告やパッケージで「栄養たっぷり」や「栄養満点」などの表記が使われているのを目にすることがそのようなイメージを作る要因の1つになっていると思われまます。しかしながら、「食品に含まれる成分」を表す言葉は“栄養素”と言い、食品には“栄養”が入っているのではなく、“栄養素”が入っているというのが正しい表記になります。では“栄養”とは何なのでしょう。日本栄養士会 HP には『“栄養”とは、食事を摂取して、その成分を消化吸収し、代謝することで、生命を維持し、成長・発達していく命の営そのものを示す言葉』と示されています。つまり、“栄養”は私たちが行っている生命活動の一連の状態を表している言葉です。

### 【スポーツと栄養】

“栄養”という言葉の意味を理解すると“栄養素”を摂取するための手段である『食事』の重要性が改めて分かってくるのではないのでしょうか。食事が偏れば摂取する“栄養素”に過不足が生じ、欠乏症や過剰症などの健康問題が発生するリスクも高まります。そのため、健康な肉体を獲得するためにも食事の偏りを無くすことが必要になります。

アスリートといっても、生きるために摂取が必要な栄養素は運動をしていない人と変わりません。しかし、アスリートは日常生活に加えて、トレーニングを行うために、より多くのエネルギーや骨や筋肉を構成するための栄養素が必要となります。そのためには「なにを・いつ・どれだけ・どのように」摂取するかが重要になります。食事では様々な食材からバランス良く栄養素を摂取することを心がけ、必要であれば補食等を利用してエネルギー不足に陥らないようにしましょう。

### 【おわりに】

私が栄養や食事についてお話をする際に必ず使う決まり文句があります。“You are what you eat！”『あなたはあなたの食べたもので出来ている』という意味のことわざです。あなたがパフォーマンスを発揮するための身体はあなたの食べたもので出来ています。だからこそ将来のパフォーマンスを見据えて、日々の食事を大切にしてほしいと思います。

### 【参考文献】

- 1)公益社団法人 日本栄養士会, 日本栄養士会とは.  
<https://www.dietitian.or.jp/about/> (参照 2025-05-20)
- 2) 中村丁次, 楽しくわかる栄養学. 羊土社 第一章,  
13-18. (2020)