

菓子パンは超危険！人体が危機的被害

…栄養ゼロで高カロリー、血糖値が乱高下

12月11日、プロ野球のオリックス・バファローズの伊藤光捕手が契約更改交渉に臨み、来季年俸は1500万円ダウンの5700万円でサインしたことが報じられた。

しかし、話題になったのは、金額よりも伊藤捕手の球団との交渉内容だ。伊藤捕手は、主催試合の終了後に球団から提供される食事について、「菓子パンが多い。全員に行き届いていないこともある。栄養は大丈夫なのか」と、1時間半の交渉の大半を待遇改善の訴えに費やしたという。

配られる菓子パンは1個100円程度の市販のもののように、伊藤捕手は「もっと糖質のあるものを取りたい。球団側の負担になるなら、選手がお金を出してもいい」と訴えた。

それに対し、球団側は「(ほかの食品を)用意すること自体は問題ではない」としているが、一部では「プロ野球選手に菓子パンとは、栄養面で問題がある」「球団の健康管理はどうなっているのか」「そもそも、菓子パンは体に悪いのでは？」などと波紋を呼んでいる。

この問題について、フードプロデューサーで一般社団法人日本オーガニックレストラン協会代表理事の南清貴氏は、以下のように語る。

「以前、プロ野球関係の友人から話を聞いたことがありますが、プロスポーツ界は、意外なほど食事に無頓着のようです。また、プロに限らず、スポーツジムでインストラクターを務めている友人は、クライアントの栄養問題を本気で心配しており、子供たちのスポーツチームについても、栄養に無関心なことに心を痛めています。

プロ野球関係の友人は、『スポーツをやっている子供に怪我が多いのは、食事の内容に問題があるのかもしれない』と疑ってしまいます。プロ野球の球団には専属の管理栄養士がいますが、ほとんどの場合は契約している製薬会社などから派遣されています。そのため、自社で開発したスポーツドリンクを選手に勧めるなど、本来の栄養指導からかけ離れてしまっていることもあるようです。

今回、伊藤捕手が訴えた試合後の菓子パン問題は、それだけに焦点を当てては、解決の道を探ることはできないでしょう。菓子パンというのは、あくまで象徴であり、その根っこには『球団側が、選手が食べるものに対して、その程度の関心しか抱いていない』という問題があります」

試合後の菓子パンは完全にアウト！

本来、栄養面に気を配るべきプロスポーツ界だが、驚くほどその意識が低いことが明らかになったわけだ。では、激しい運動で多くのカロリーを消費したプロ野球選手が菓子パンを食べることについて、栄養面ではどんな問題があるのだろうか？

「菓子パンには、試合後の選手の体が必要としている栄養素は、まったくといっていいほど含まれていません。しかし、カロリーだけは多くあります。そのような食品は『エンピティカロリー（空のカロリー）』と呼ばれます。

エンピティカロリーを摂ると、体は混乱してしまいます。摂取したカロリーをエネルギーに変える栄養素が含まれていないからです。そのため、別の食品から摂った栄養素をそれに充てるしかないわけですが、エネルギーに変えるための栄養素が不足している場合、血糖値が急上昇したままになってしまいます。

これは、体にとっては危機的な状況です。なんとか血糖値を下げようとして、膵臓からインスリンというホルモンが分泌されますが、このホルモンが出すぎると、今度は血糖値が異常に低くなってしまいます。

そのような状態は『低血糖』と呼ばれ、体にとっては、さらに危険です。そして、そんなことを繰り返していたら、体は本来の力を発揮できなくなってしまいます。そういった背景を踏まえると、プロ野球選手が試合後に菓子パンを食べるのは、絶対にやめたほうがいいと思います」（南氏）

本来、球団は選手が力を最大限発揮できるように、あらゆる面でサポートを行うべきだ。しかし、今回明らかになったオリックスの対応は、選手のパフォーマンスを下げかねないものだったといえる。

「この問題は、最終的には球団の経営問題に行き着くと思っています。球団は、何を自分たちの資産と考えているのか。そして、その大事な資産をどのように活用したいと考えているのか、ということです。

私は、プロ野球の球団にとって、最大の資産は選手だと思います。選手たちが、持てる力を十全に発揮してくれなければ、球団としての前途は多難です。これは、プロ野球だけの問題ではありません。

サッカー、バスケットボール、バレーボール、相撲、すべてのスポーツ関係者が肝に銘じなければならないのが、選手の健康管理です。そして、その健康管理の根本には食事があります。

翻って、一般企業も同じだと思います。一般企業の経営者も、『企業にとって最も重要な資産は何か』と考えた時、その答えは社員だと思います。社員が力を発揮してこそ業績に結びつくわけであり、それが理解できない経営者は失格です。早晩、経営の現場から姿を消すことになるでしょう。自社の資産が何かを見抜けない人間が経営権を握っているなんて、ありえないことです」（同）

食は自分への最も効率的な投資

もちろん、プロ野球選手だけでなく、我々一般人にとっても、日々の食事は大切なものだ。南氏は、「食は、自分という資産への投資である」と語る。

「私たちの体は、食べたものでできています。そして、プロ野球選手の試合後の体は、とても傷ついています。その傷を修復するのは、食べたものに含まれている栄養素です。

だから、試合後に食べるものだけではなく、日常の食事の内容が大事なのです。これについては、これから見直されていくと思いますが、スポーツ選手のみならず、一般の方々も同じことです。普段の自分の食生活が、自分をつくり、育て、いざという時に修復に役立ってくれるということは、知っておかなければならない事実です。

まさに、食は最も効率のいい、自分という資産への投資なのです。というわけで、選手たちは球団がそのことを理解して『最適な食事』を用意するまでの間、私たち一般人も、国や企業が『健康の源は食である』ということに気づくまでの間は、自分で自分の身を守るしかないということです」（同）

自分の健康状態や食習慣を見直し、必要な栄養素を摂取することは、誰にとっても大切なことだ。ましてや、体調がパフォーマンスに直結するプロ野球選手においては、最優先すべき事項といえる。オリックスは今季パ・リーグ 5 位に沈んだが、伊藤捕手の訴えを受けて来季は待遇改善、ひいては順位アップとなるのだろうか。（文＝編集部）