

私見創見 Thursday

11月29日に京都市で開催された「第39回世界健康フォーラム2018」で、八戸学院大女子ラグビー部が「モナリザ賞」を受賞した。予防を含む健康科学に寄与する人材の育成と調査を助成し、関連研

究や実践活動を表彰するもの。同部の研究テーマは「女子ラグビー選手が過度なトレーニングによって起こす健康問題に対する大豆食品摂取による予防効果の検証」だ。フォーラムを主催するNIP

効果実証を目指す地域連携

だ。人間の健康を追求する太
子食品さんは、学生による健
康効果の実証に役立ててほし
いとしており、食育人材の育
成にもつながる。そして、健
康医療学部を置く大学の研究
者育成に対する思い。まさに
産学連携、地域連携の取り組
みだ。人々の健康を追求する太
子食品さんは、学生による健
康効果の実証に役立ててほし
いとしており、食育人材の育
成にもつながる。そして、健
康医療学部を置く大学の研究
者育成に対する思い。まさに
産学連携、地域連携の取り組

みだ。人々の健康を追求する太
子食品さんは、学生による健
康効果の実証に役立ててほし
いとしており、食育人材の育
成にもつながる。そして、健
康医療学部を置く大学の研究
者育成に対する思い。まさに
産学連携、地域連携の取り組
みだ。人々の健康を追求する太
子食品さんは、学生による健
康効果の実証に役立ててほし
いとしており、食育人材の育
成にもつながる。そして、健
康医療学部を置く大学の研究
者育成に対する思い。まさに
産学連携、地域連携の取り組

アスリートと大豆



栗谷川柳子 ノースビレッジ 合同会社代表

くりやかわ・りゅうこ
1972年、三戸町生まれ。
八戸学院大起業家養成講座
を修了後、農産物流通連
合会を創業。同大地域連
携センター客員研究員、
おももり食命人。桜美林
短大卒。

て、特に意識せずに自宅や自
炊で食事をする場合との比較
データを取る。研究サポート
チームは、ラグビー部部長で
健康医療学部の吉田裕教授、
ラグビー部監督で体育科学を
専門とする健康医療学部の工
藤佑太郎講師、協力連携協定
に基づき大豆食品を提供して
いる太子食品工業(三戸町)、
寮で直接食事を指導する小松
良重さん、そしてラグビー部
フードコーチの私だ。
ラグビー部員が寮での生活
をスタートしてもうすぐ2
年。現時点で大豆食品との因
果関係は明確でないが、入寮
前と1年後ではさまざまな測
定データに顕著な変化が表れ
ている。食も含め、高校の部

活動から大学の部活動に移っ
た環境の変化、トレーニング
やリカバリーの成果、生活習
慣の改善など、複合的な要因
による結果であろう。
厚生労働省の「21世紀にお
ける国民健康づくり運動(健
康日本21)」が掲げる豆類の
目標摂取量は1日100gだ
が、2017年の「国民健康
・栄養調査」によると、15
19歳の女性が49・1g、20
29歳女性が47・0gと、いず
れも目標の半分以下だ。
部員も高校時代はこの程度
だったのだが、アスリート
寮で生活している中で、大豆
食品が毎日の習慣として定着
し、アレンジ豊富で便利な食
材であることを知った。腸内
環境を整えることの重要性も
同様だ。骨の健康を守り、月
経期のトラブルを防ぐ大豆イ
ソフラボンに限らず、あらゆる
栄養素について体内への吸収
を促して代謝の活性化につな
げるために。そして、試合前
の緊張やストレスでコンディ
ションを崩し、パフォーマンス
の低下や心身のナーバスを
招かないために。
部員が「偏りのない摂食」
への意識を持ち始めたことも
十分な成果だと思っている。
寮ができてからずっと言い続
けているが、アスリートであ
る以前に「女性」である。運
動量が多いハードトレーニン
グの毎日であっても、食事と
休養を正しく組み合わせ、ト
ラブルのない健全な身体機能
を維持し続けること、その経
験を将来的に家族の健康的な
食生活づくりにも役立てるこ
とを願っている。

部員が「偏りのない摂食」
への意識を持ち始めたことも
十分な成果だと思っている。
寮ができてからずっと言い続
けているが、アスリートであ
る以前に「女性」である。運
動量が多いハードトレーニン
グの毎日であっても、食事と
休養を正しく組み合わせ、ト
ラブルのない健全な身体機能
を維持し続けること、その経
験を将来的に家族の健康的な
食生活づくりにも役立てるこ
とを願っている。