



五明 紀春

(女子栄養大学 副学長)

## スポーツ選手の理想のエネルギー源

### ビタミンB<sub>1</sub>リッチな胚芽精米の勧め

胚芽精米とは、国が定めた品位基準(胚芽保有率80パーセント以上)を充たしたものを言います。これを充たしていない場合、期待どおりビタミンが補給されないおそれがあり、また「胚芽精米」の呼称を使うことは出来ません。

#### 『21胚芽精米推進協議会』

精米事業者を会員として、胚芽の保有率(80%)を認証する団体です。(平成16年設立)  
女子栄養大学と連携協力の下、製品技術指導、製品検査、広報宣伝活動を行っています。

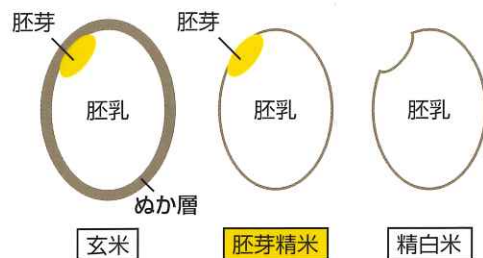
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15 食糧会館  
一般社団法人 日本精米工業会内  
TEL 03(4334)2190 FAX 03(3249)1835

胚芽精米の詳細情報は、女子栄養大学のホームページ「胚芽米のすべて」をご覧ください。  
<http://www.eiyo.ac.jp/haigamai/>



### ①胚芽はビタミンの濃縮パックです

胚芽精米は、80%以上の米粒に胚芽が残るように特別に精白したお米です。胚芽は米の発芽の基になる組織です。ここにはB1などのビタミン類が濃縮して含まれ、「総合ビタミン剤カプセル」と言えます。普通の精白米と同じように炊いて、美味しく召し上がられます。



(注)胚芽には、栄養素をエネルギーに変えるB1、成長を促進するB2、アミノ酸の代謝を促すB6、細胞の若さを保つEなどのビタミン類が豊富に含まれています。

### ②B1は栄養素をエネルギーに変えるビタミンです

ビタミンB1は、糖質栄養素(炭水化物)の代謝を助け、これを完全燃焼してエネルギーに変えるために必須の働きをします。食物から1000kcalのエネルギーを得るために必要なB1は0.54mgです。B1の1日必要量は、男性(2600kcal)1.4mg、女性(2000kcal)1.1mgが標準になります。したがって、スポーツ選手のようにご飯など糖質栄養素摂取量の多い人ほどB1の必要量が多くなり、それだけB1の補給が大事になります。(グラフ1参照)

### ③B1不足が続くと元気がなくなります

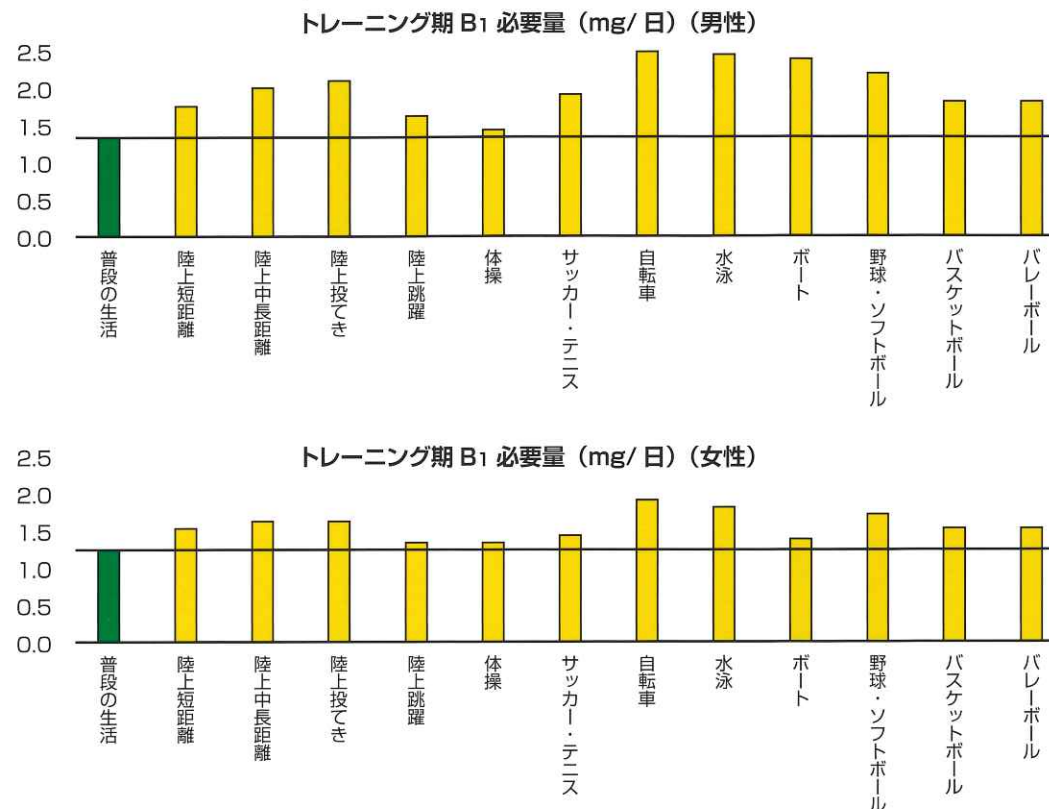
B1が不足すると、糖質栄養素の代謝が滞り、代謝中間体(不完全燃焼物)が血液中に増えて末梢神経の不調を来します。初期症状としては、集中力がなくなり、飽きやすく、全身が気だるくイライラがつのり、切れやすくなります。その状態がつづく運動能力が著しく低下します。重度になると脚気病になります。偏った食事によるB1不足の若い人が増えてきています。体のコンディションが悪い時は、まずB1不足を疑いましょう。

### ④胚芽精米はスポーツ選手のための理想の主食です

野球、サッカー、バレーボールなど毎日激しいトレーニングをしている人は、エネルギー必要量が多く、たくさん食べなければなりません。この時、B1の少ないふつうの白飯(精白米)では、食べれば食べるほど糖質栄養素を代謝するためのB1が不足します。したがって、たくさん食べるスポーツ選手ほど、B1不足による症状が表れやすく、活力をそこなう恐れが出てきます。しかし、毎日の主食をB1リッチな「胚芽精米の飯」に置き換えれば、運動のために必要なエネルギーを摂取しながらB1も十分に補給され、競技能力のアップが期待できます。(グラフ2参照)

グラフ1 スポーツ選手の種目別ビタミンB1必要量

トレーニング期の摂取エネルギー基準値(kcal/体重kg)を参考に算出。普通の生活(15~17歳)の必要量を最左端(緑)に示す。スポーツ選手のB1必要量が多いことがわかる。グラフは「アスリートのための栄養・食事ガイド」(第一出版株式会社)p8より作成。



グラフ2 ビタミンB1補給の比較—白米飯と胚芽精米飯

白米飯はたくさん食べるほどB1が不足(点線白棒)。逆に、胚芽精米飯ではたくさん食べてもB1補給の「おつり」がくる(点線黄棒)。したがって、胚芽精米は、ご飯をたくさん食べてエネルギーを摂取するスポーツ選手にとって理想的な主食と言える。グラフは「七訂日本食品標準成分表」より作成。

