

第20回 日本健康体力栄養学会

大会抄録集

健康を支えるチカラ

The power supporting health

会期：2013年3月16日

会場：大阪府立大学 中百舌鳥キャンパス

13. 地球一周長期持久走における金芽米の影響

平川あずさ¹⁾、関博行²⁾、宮地元彦³⁾、渡邊昌^{1) 3)}

¹⁾ 公益社団法人生命科学振興会

²⁾ トーヨーライス

³⁾ 独) 国立健康・栄養研究所

【目的】

自分の足と風の力だけで地球1周に挑んだ間寛平さんが、766日間をかけて偉業を達成した。1日50kmを目標に走り続け、アメリカ大陸、ユーラシア大陸を駆け抜けた総距離は2万キロに及ぶ。その原動力となったのが、食事である。食事の運動に及ぼす影響を記録から拾い出し分析し、金芽米摂取後の走行距離、走行速度への影響を明らかにする。

【方法】

残っていた記録から、走行距離、走行時間、体重、体調、食事内容についての記載を拾い出しデータベースを作成。詳細な食事記録がないため、食事を和、洋、中華、その他に分けた。1. 朝食の内容と走行距離、2. 朝食の内容と走行時間、3. 前日の食事の内容と走行距離、4. 前日の食事の内容と走行時間、5. 走行距離と走行時間と体重から一日の消費エネルギーを計算。6. 食事記録から栄養計算をして総エネルギー摂取を予測した。

【結果】

エネルギー消費の内訳を調べるとNEATがほぼ一定であった。運動エネルギー消費量はすべてマラソンに使われたと考えられる。

次に、間寛平氏の走行サイクルは5日走って1日休むという6日サイクルでコンスタントに走破していた。サイクル別に金芽米摂取と走行距離、走行時間をだしてみたところ、金芽米摂取の朝・昼の和風食事は走行時間が20分長くなり、走行距離が5.8キロ長かった。

【考察】

金芽米が主食の和風食事は長距離走に適している。さらに他の米の場合（玄米食、精白米食）との比較検討が必要だと考えられた。