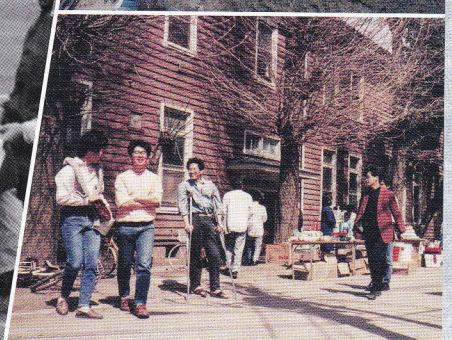
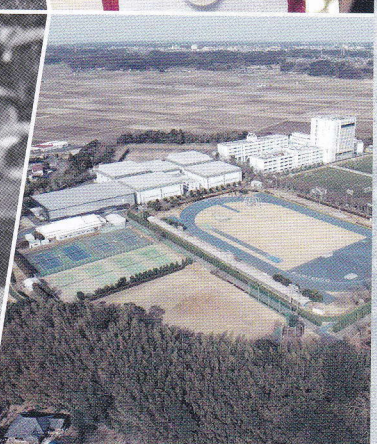
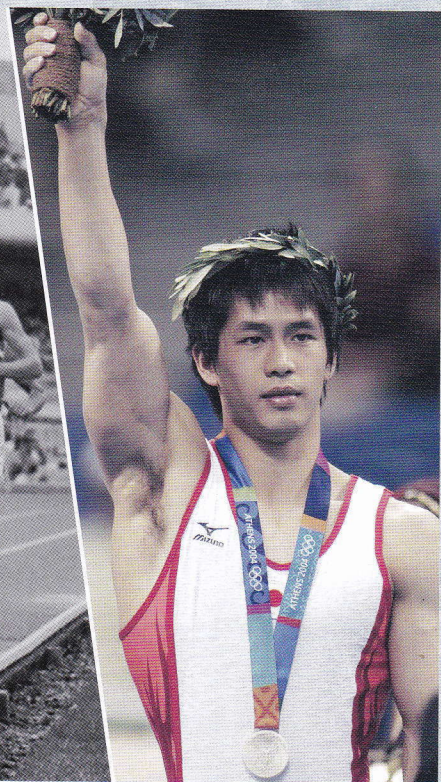


啓友

ISSN 1882-5354

第 55 号

2021・3





スポーツ麺「開発物語」



草 薊 大 悟 (平16年スポ)

この度、芹川武志さん（H7年卒・サッカー部）とともに、アスリート用たんぱく質高配合ラーメン「スポ麺」を監修・開発いたしました。ラーメンとしての「100gあたりのたんぱく質含有量が25.7g」は日本一となり、食物繊維も8.3gとレタス7.5個分、成人男性が摂取すべき量の42%をとることができます。

ご承知のとおり、たんぱく質は三大栄養素の一つで、筋肉や血液など体を作る主要成分であり、酵素など生命の維持に欠かせない成分です。実際、昨年ごろからプロテイン量を強調した食品が増え、「手軽にプロテインを摂取したい」ニーズも高まっています。

また、トレーニングメニューの進歩とともにスポーツ栄養学への関心も高まり、アスリートの「食トレ」がトレンドとなっている昨今、私達トレーナーの思いを込めたこの商品開発ストーリーを、ご紹介させていただきます。

私は、ストレngth&コンディショニングコーチとして、高校野球をはじめ、日々スポーツ選手の身体づくりやパフォーマンス向上に向けてのアドバイスをしています。競技スポーツ選手にとって、トレーニングによって消費したエネルギーの補給や、体組成を改善しパフォーマンス及びコンディショニングを向上させる材料として、栄養（食事の量と質）は極めて重要であり、私が主にサポートしている中高生アスリートにとっても例外ではありません。

芹川さんと日頃からトレーニングやコンディショニングについて情報交換やディスカッションをしていく中で、この「栄養」に関する課題が、中高生アスリートの現場で山積しているのが明らかになりました。

まず、食事環境が各家庭の状況や通学時間（電車通学など）によるため、統一したアドバイスが

難しいということです。部活動が終わって帰宅するのが夜遅くなると、夕食の時間も遅くなりますし、昼食をとってからかなり時間が経過し、身体はエネルギーの枯渇状態になります。

一方、寮生・下宿生等

は提供される食事を除けば、外食、コンビニの利用が自宅通学生より多い傾向にあります。そのため昼食（弁当）や補食については、自宅通学の選手と寮生でも大きく異なりますし、プロテインに代表されるサプリメント等は、経済的な問題も生じてきます。選手一人ひとりの食生活への配慮は、なかなか行き届かないのが現状でした。

次に、「食トレ＝大量の食事で体を大きくする」という誤った認識が一部にあったことです。確かに運動の法則である『力＝質量×加速度』の「力」を、野球のスイングスピード等に置き換えると、質量（体重）を増やすことは、力の発揮を向上させる一因になり得ます。しかし、身体のサイズが大きくなることにより、身体操作性やスピードが低下してしまえば、結果的にパフォーマンスも低下する、というリスクも併せて考える必要があるのです。

トレーニングの一環として、大量の食事を食べることを強いられる実態を、様々な記事や選手の実体験から知りました。「食べる量に大量のノルマがある」「大量の食事を間食するまで食事を終われない」「こっそり捨てていた」など、様々な話を耳にしました。他県では、行き過ぎた食トレが問題視された高校もありました。こうした話や記事に触れるたび、私の中で、食トレに対する問題意識が強くなっていったのです。



ある時、サポートチームの監督さんとの会話から、「プロテイン入りの麺」が良いのではないかと着想する機会を得ました。麺の栄養価を強化すれば、手軽に食べられるし、プロテインなどのサプリメントの役割も備え、経済的負担も軽減できるかもしれない…さっそく芹川さんに相談し、酒井製麺所という地元企業をご紹介いただきました。山形県はラーメン消費量全国一位を誇る麺文化があり、酒井製麺所はその山形県でも屈指の老舗で、開発に向け私たちは強力なサポーターを得たのです。

そして、製麺所をはじめ多くの方々のお力添えをいただきながら、試行錯誤の日々が始まりました。まずはスポ麺の最大の特徴であるたんぱく質について。含有量を増やしていくだけでなく、ホエイ、大豆、卵白等、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランス良く配合し、最終的には25.7gという高配合ラーメンになりました。また、自宅だけでなく弁当として調理することも想定し、賞味期限が長く、調理後麺の伸び感の少ない乾麺を採用しました。乾麺にしたことで、遠征・合宿や手土産にも使いやすいとも考えました。より簡単にバランスの取れた調理をサポートするため、



『スポ麺』発売時 H7年卒 芹川武志氏と共に



ストレングスコーチとしてアドバイス

アスリートフードマイスター監修のレシピもウェブサイト等で紹介しています。そして何より、おいしさの追求です。たんぱく質を高配合したことによる麺の質感、食感などが低下しないよう、製麺のプロが試行錯誤を重ね、「調理が簡単で、手軽に栄養摂取ができ、そしておいしい」スポ麺が完成したのです。

さて、近年インターネットやスマートフォンの普及により、動画投稿サイトやソーシャルネットワークサービスを利用し、食トレはもちろん、各競技種目の技術やトレーニングについても、検索

すればたくさんの情報が手に入るようになりました。とても素晴らしいことだと思います。しかし、中高生アスリートは考え方が未熟なため、情報の取捨選択が正しくできないことも少なくありません。「体重を増やしたら球速が〇〇キロ上がりました」といった類の動画や記事も多く、それらが食トレを誤認する一因となっているかもしれません。選手たちが得た情報のフィルターとなり、正しく伝達してあげるのも、我々コーチの役割だと思っています。

スポ麺発売後、私たちは食トレに関するセミナーや、日頃の選手とのかかわり

の中で食トレについて話をするなど、正しい食の知識の習得を啓発することに注力しております。私たちの考える目標はまだ先にあり、スポ麺を食べてもらうことや、スポ麺という商品のPRだけでは、栄養に関する課題の根本的な解決にはなりません。このような商品に触れたことをきっかけに、選手のみならず、指導者、保護者など、多くの人が栄養や食トレについて考えるきっかけになってほしいと思うのです。

また、先述したように、情報オーバーロードといわれる現代において、私たちスポーツの専門家は、スポーツサイエンスに基づく正しい指導が求められています。今回のスポ麺発売の歩みを止めることなく、多くを学び研究と開発を深めていくつもりです。

未来ある若きアスリートを育成すべく、ラーメン県ヤマガタから、微力ながら尽力していきたいと思います。



帯同チーム甲子園出場を決める

—筆者プロフィール—

草薙 大悟（くさかり だいご）

1981年、山形県生まれ。2004年順天堂大学スポーツ健康科学部卒業後、スポーツクラブ勤務等を経て、2012年起業。大学講師等も務めながら、ストレングスコーチとして野球、バスケットボールなどのチームをサポートし、全国高等学校野球選手権、センバツ高等学校野球大会、インターハイ、国体などに帯同。2013年には、甲子園で山形県勢初のベスト4進出に貢献した。2015年には合同会社ジャングルグリーンを設立し、トレーニング型のデイサービス等も手掛け、幼児から高齢者まで、幅広いサポートを行っている。