

What's Vegetarian?

Know Vegetarianism

ベジタリアンを知る

第32回 金メダリストや超エリート選手がいっぱい！ — ベジタリアン・ビーガンのアスリートたち —

皆さんはマラソンをよくご存知だと思いますが、ウルトラマラソンって知っていますか？ ウルトラマラソンとは42・195kmを超える距離を走るマラソンのことで、一定の距離を走るタイプと、一定の時間を走り続けるタイプ（その時間内に最も長い距離を走った者が優勝となる）があります。ウルトラマラソンでは、100キロ走や24時間走などが世界各地で行われています。

今回はまず初めに、ウルトラマラソンで驚異的なランナーとして知られるアメリカのスコット・ジュレク*を紹介したいと思います。彼は「バッドウォーター・ウルトラマラソン」という灼熱のデスバレー（カリフォルニア州・一部ネバダ州）を走る大会で2度優勝。2010年36歳の時、24時間走でフルマラソン6回半の距離である約270キロを走ってアメリカ新記録を樹立しました。そして、彼の偉大な記録に注目が集まった理由の一つは、彼がビーガン（完全菜食）であることでした。人々の関心は、肉など動物性の食品を一切食べずに毎週225km以上を走りトレーニングを続けられる食事として完全菜食を不思議に思ったのです。

スコットは24歳の時、玄米、豆腐、テンペ（インドネシアの伝統的大豆発酵食品）、味噌などの食材を選び、1年半をかけてビーガンになったと言います。すぐに肉を止め、次に魚を絶ち、

そして、卵、最後にミルクやチーズなどの乳製品も止めたのです。「ビーガンになって最初に気づいたのは、余分な脂肪が取れて体が引き締まったことです。トレーニング後の疲労回復時間も短くなりました。ビーガンになった直後、血圧やコレステロール値が良くなり、捻挫や怪我をしても、自然治癒力が高まっているので直ぐ治ります。アスリートのスポーツ寿命は5〜10年

くらいですが、40歳の私が今も現役で走ることができているのは菜食のおかげです。」と彼は言います。スポーツ栄養学の学習にも熱心で、アスリートとして必要なエネルギー（カロリー）補給のためにオリブオイルやゴマ油、アボカド、アーモンドバターやピーナッツバター、魚を食べないので魚に含まれているDHA、EPA（n3系（オメガ3）脂肪酸）を体内でつくるα-リノレン酸を含む亜麻仁油を摂っています。

2009年には、米国栄養士会が米国栄養学会誌（JADA）上で、ビーガンを含む菜食がアスリートにも適切な食事であるとの科学的論評を公表しています。また、米国とカナダの栄養士会はアスリートに適正な食事ガイドラインを提供していますが、カナダ栄養士会はアスリートのためのタンパク質推奨量は、持久力を要する種目では体重（1kg）当たり1・2〜1・4g、抵抗運動や体力トレーニング

では体重（1kg）当たり1・6〜1・7g必要としています。厚生労働省「日本人の食事摂取基準」の平均推奨量は1・25gなので、それと同量くらいか、トレーニングではやや多くのタンパク質の補給が必要です。タンパク質以外に、ビーガンアスリートはエネルギー（カロリー）、カルシウム、鉄、ビタミンB群の摂取に気を配るべきだと考えます。

スコット・ジュレクだけでなく、オリンピック水泳で4つの金メダルを獲得したマレー・ローズ（オーストラリア）、オリンピック陸上競技で3大会連続金メダルを獲得したカール・ルイス（米国）、同じく、オリンピックマラソン2大会連続金メダリストのアベベ・ビキラ（エチオピア）、400メートルハードル金メダリストのエドウィン・モーゼス（米国）や、テニスのナブラチロワ（チェコ）、ボクシング世界王者のティモシー・ブラドリー（米国）ら、多様なスポーツでエリートと称される沢山のビーガンがいます。



日本ベジタリアン協会 代表理事
垣本 充（かきもと みつる）
三育学院大学特命教授・歯学博士
国際ベジタリアン連合 (IVU) 元学術理事

*参考資料：Sports Graphic Number Do, vol.18(2014)



NPO法人 日本ベジタリアン協会

日本ベジタリアン協会は、1993年4月設立2001年2月に特定非営利活動法人（NPO法人）の認証を受けた非営利団体です。「人と地球の健康を考える」をテーマに菜食とそれに関連した健康、栄養、倫理、生命の尊厳、アニマルライツ、地球環境保全、発展途上国の飢餓などの問題に関する啓発や奉仕を目的とし、菜食に関心のある人々に必要な知識や実践方法を広め、共有していくためのネットワークづくりを行っています。

日本ベジタリアン協会事務局 〒532-0003 大阪市淀川区宮原1-19-23-410 TEL:06-6868-9860 <http://www.jpvx.org>