# 生涯現役だより

創刊2024
2026年8月号
0031

# 動く栄養学

## 「足りない」より、「使っていない」を心配しよう。

**「タンパク質が足りないかも」「野菜が足りないかも」「ビタミンを摂らなきゃ」、私たちは健康を考えるとき、何を食べるかに意識が向きます。食事に気をつけ、サプリメントを飲み、健康診断もA判定。それでも、年齢とともに筋力が落ち、疲れやすくなり、階段がきつくなり、身体の衰えを感じることがあります。なぜでしょうか？**

**実は、栄養を「摂る」だけでは身体機能を維持できないからです。食べ物から摂った栄養は、身体をつくる大切な「材料」です。しかし身体は、材料を入れておくだけで維持されるものではありません。運動をして筋肉・骨に刺激を入れたり、血液循環を行い代謝を行うことで、材料は使われます。**

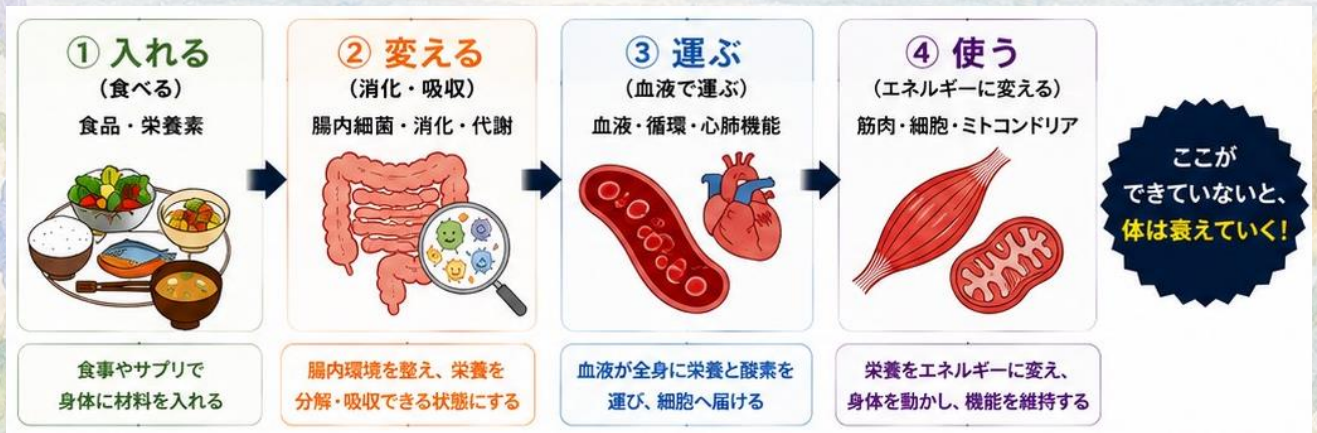
**真の健康を考えるなら、摂る ↔使う このサイクルを考えることが大切です。**

**どれだけ良い栄養を摂っても、代謝で使わなければ、「真の健康」は完成しません。十分に食べられる現代だからこそ、「何が足りないんだろう？」と考えるだけではなく、「私はちゃんと身体を使っているだろうか？」という視点を持ってみてください。**

**栄養は、身体を使うための材料。そして運動は、その材料を活かしながら、身体の機能を維持するための刺激です。**

**「摂る健康」から「使う健康」へ。**

**それが、私たちの考える「生涯現役の身体づくり」です。**



# 生涯現役を実践する
# トレーナーレポート

- 南関東武術太極拳大会
- 種目:長拳B
- 結果:2位





**永野トレーナーのコメント**

1位とは0.3点差と悔しさも残りますが、これまでの練習の成果を発揮できた大会となりました。今回の経験を次の大会につなげるとともに、トレーナーとしての指導にも活かしていきたいと思います。

**小島**

競技キャリアわずか半年ながら、全日本選手権出場選手とほぼ互角の戦いを見せました。持ち前の高い身体能力と、驚異的な成長スピードには脱帽です。「最速キャリアでの日本代表入り」もはや夢物語ではなく、現実的に狙える目標になってきました。ここから、どこまで駆け上がるのか。今後が非常に楽しみです。

# こじマッチョの雑感

バカンスでのひととき。カブトムシを見て、皆さんは何を思いますか？
子どもたちは「カブトムシ２匹いる」と大興奮。その横で私が考えていたのは、「こいつ、乾燥させたら何%がタンパク質なんだろう？」調べてみると、乾燥したカブトムシは50%程度、乾燥させた私と同程度のタンパク質でした。さらに気になって「一番タンパク質の多い昆虫は？」と調べていくと、中央アメリカワタリバッタがヒット、乾燥試料の約80%が粗タンパク質という報告がありました。100g中、約80g。ほぼプロテインです。ただ面白いのは、タンパク質は「量」では語れないということ。牛肉、ホエイ、昆虫。それぞれ消化性やアミノ酸組成、一緒に含まれる栄養素も違います。カブトムシを捕まえただけなのに、最後は「バッタで良い身体は作れるのか？」まで調べて、バッタと牛肉で筋肉増量を調べた論文まで読んでしまっている始末。世界にはこんな研究をしている学者もいるのかと感心しました。
ちなみに、子供の頃よく食べたイナゴは６５%、とても優秀です！英才食育をしてくれた保育園に感謝です！大和郷幼稚園でも、イナゴ試食会企画してみようかな、、、





**著:小島佑司**

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖