



森永製菓株式会社が、金曜日の29日を 「筋肉を考える日」として制定

筋肉の重要性とそれを支えるタンパク質の摂取を考える「筋肉を考える日」

森永製菓株式会社(東京都港区芝、代表取締役社長・新井徹)は、これまでスポーツを通して食と健康の在り方を考え、筋肉の重要性について伝え続けてきました。このたび、その一環として“金(筋)曜日が29(肉)日になる日”を「筋肉を考える日」として日本記念日協会に申請し、正式登録されました。

森永製菓が「筋肉を考える日」を制定した目的は、筋肉とタンパク質の関係性をより多くの方に知っていただき、日常的にタンパク質を摂ってもらうためです。アスリートやスポーツ愛好家のみならず、これからの成長が楽しみなお子様から、運動が不足になりがちな働き盛り世代、そして筋肉が衰えがちな高齢者の方々まで、森永製菓はすべての世代の方々に、これからも筋肉とタンパク質の重要性についてお伝えしていきます。

*2017年は9月29日(金)、12月29日(金)、2018年は6月29日(金)



森永製菓はよりよい商品の開発を進めるとともに、トレーニングのノウハウも提供

森永製菓の企業理念は「おいしく、たのしく、すこやかに」です。以前はこの3つを並列で考えていましたが、現在では「すこやかに」が、「おいしく」と「たのしく」を包み込むかたちで捉えており、健康を大きな軸として位置づけています。その中で、森永製菓にとって重要に考えている栄養素が、昔からこだわってきた「タンパク質」です。もともと菓子づくりで培ってきた技術ですが、それがプロテインパウダーや「inゼリー」などの開発につながっています。

また、森永製菓には商品に加えて、30年以上にわたる「トレーニングラボ」の活動によって蓄積してきたトレーニングと栄養のノウハウがあります。アスリートに向けたノウハウのみならず、一般の人々に応用できるものが数多くあり、その中にはストレッチなど体をやわらかく、あるいは体を楽にするメソッドも含まれています。

タンパク質が豊富でおいしい商品とともに、運動に関するメソッドも提供する——それが、森永製菓だからできる使命だと考えています。「筋肉を考える日」を制定した森永製菓は、今後よりよい商品の開発とともに、「トレーニングラボ」で培ったノウハウを、わかりやすいかたちでお伝えし、多くの人々の健康づくりに貢献していきたいと考えています。

「筋肉を考える日」制定に寄せて～

森谷 敏夫 先生(京都大学名誉教授)

南カリフォルニア大学大学院博士課程修了(スポーツ医学、Ph.D.)後、テキサス大学助教授、京都大学教養部助教授、等を経て、1992年京都大学大学院人間・環境学研究所助教授、2000年から同科教授。2016年より現職。著書は「やせられないのは自律神経が原因だった!」(青春出版社)など多数。



筋肉は偉大な臓器である——それが私の基本的な考え方です。体で最大のエネルギー消費の場である「筋肉」を使って運動しないと、エネルギーが消費されずメタボや糖尿病、また認知症にもつながりやすくなることがわかってきました。つまり、これらの問題を防ぐのは、筋肉の役割のひとつなのです。そして、筋肉は高齢者で増やすことが難しいとされてきましたが、近年高齢者でも増加できる可能性があることもわかってきました。

筋肉は動くことで多くの臓器を支えますが、現在は本来の役割を果たせなくなっています。長年筋肉を研究してきた私は、この状況に危機感を覚えています。森永製菓が制定した「筋肉を考える日」をきっかけに、改めて自分の筋肉について考えていただければと思います。

高まるプロテイン需要

昨今の健康意識の高まりにより、一般の人にも健康維持・増進に向けた「食」に対する知識が深まりつつあります。そんな中、2013年～2015年のココナッツオイル(中鎖脂肪酸)やオリーブオイルなどのバージンオイルブームを経て、現在改めて注目が集まっているのが、プロテインです。

プロテインとは、タンパク質の英語訳であり、かつてはボディビルダーが食事だけで不足するタンパク質を補給するためのサプリメントとしての用途が主でしたが、現在はスポーツシーンで幅広く使われているほか、美容と健康のために積極的に取り入れる人が増えています。

また、タンパク質は食事に含まれる栄養素であり、十分な食事をする事で補うことができます。しかしながら、十分なタンパク質を摂取しようとすると、その分余分な脂質もプラスしてしまうこともあるため、プロテインサプリメントは効率が良いと判断する人が増えていることも考えられます。

タンパク質=プロテイン

タンパク質は、肉や魚、大豆などに含まれる3大栄養素の一つです。

タンパク質は筋肉の材料というイメージがありますが、筋肉だけでなく、内臓や皮膚、髪の毛、爪などの構成要素にもなっています。

特別な運動をしていない成人が1日に必要なタンパク質量は、体重1キロ当たり1グラム前後と言われています。

森永製菓プロテインラインナップ

森永製菓では、1980年代の日本におけるプロテインサプリメント黎明期より、プロテインを提供し続けてきた経験をもとに、栄養面だけでなく、日本人が食べやすい味や食感も追及し続けています。

現在は、inゼリープロテインを筆頭に、「持ち運びやすく、手軽に補給できるタンパク質」を提供しています。

また、inゼリープロテインの売り上げは年々増加しており、2016年度は昨年比約1.5倍と、プロテインゼリー市場では、ダントツのトップシェアを誇っています。



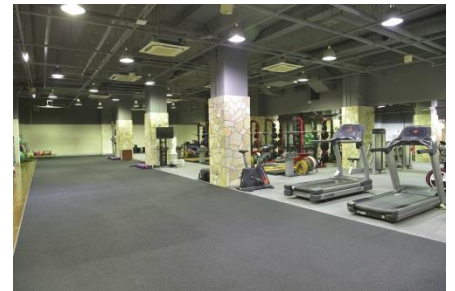
からだづくりをサポートする森永製菓

トップアスリートに専任トレーナー、栄養士がマン・ツー・マンで寄り添う「トレーニングラボ」

1986年に誕生した前身の施設を経て、現在のスタイルとなった「トレーニングラボ」はトップアスリート専用の施設です。その特徴はアスリート一人ひとりに対して専任のトレーナー、栄養士がマン・ツー・マンでサポートを行うことです。密な関係を築きながら、徹底的に「勝利」にこだわり、より競技特性や個別性を考慮したサポートを提供します。

通常、チームではトレーニングコーチ、メディカルトレーナーなど複数のスタッフがそれぞれの分野を分業して行います。トレーニングラボでは個人選手のサポートを中心に行っており、ひとりの選手が複数のスタッフを雇用し世界転戦するのは現実的に厳しいため、ひとりのトレーナーがコンディショニングからトレーニングまでフィジカル面を包括的にサポートしています。

アスリートに対するサポートは、定期的ラボで行うほか、合宿や試合に帯同するケースもあります。監督、コーチ陣と連携し、より効率的に目標達成を目指します。



<Interview>

牧野 講平

トレーニングラボ

パフォーマンススペシャリスト



トレーニングラボのハードではなく、スタッフに魅力を感じている

アスリートを専任トレーナー、栄養士がマン・ツー・マンで支える「トレーニングラボ」のスタイルは、世界でも珍しく、日本では唯一の存在だと思います。私はスキージャンプの高梨沙羅選手と野球の前田健太選手(ロサンゼルス・ドジャース)を担当していますが、高梨選手はジャンプ台がないと練習できないため、私がジャンプ台に出向いて、彼女と一緒にジャンプをつくっていきます。また前田選手はシーズン中は米国にいるため、主にオフシーズン、日本に滞在している期間に集中的にサポートしています。

スポーツ界では昔からトレーニングと技術向上のための練習を別に考える風潮がありました。しかし私たちはその壁を取り払い、試合に勝つためのサポートにこだわっています。心技体という言葉があるように、それぞれがバラバラのものと捉えるのではなく、一体のものと考えなくては良いパフォーマンスは発揮できません。我々が技術指導するという意味ではないですが、例えばピッチャーであれば、投げ方の指導と、我々の体の使い方の指導は、どこまでが技術指導で、どこからがフィジカルの指導かというのが非常に曖昧です。重要なことは、より良いパフォーマンスとなるようにあらゆることに責任を持つことだと考えています。

アスリートはトレーニングラボの施設以上に、トレーナーをはじめとするスタッフに大きな魅力を感じています。トレーニング機材は、あえてどこにでもあるものしか使用せず、私たちの知識や技術、目や感覚などは、私たちしか持っていません。またトップアスリートには数多くのスタッフがサポートしており、私たちはその一員にすぎません。他のスタッフともしっかりとコミュニケーションをとり、チームとして機能するように心がけています。

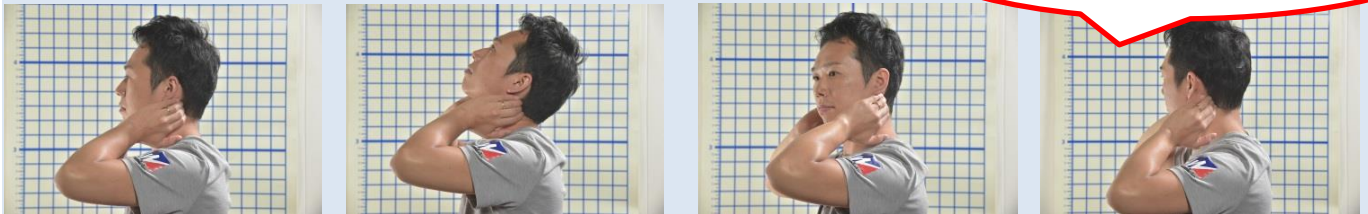
<トレーニングラボのスペシャリストが伝授する肩こり改善法>

厚生労働省の国民生活基礎調査によると30～60代女性のカラダの悩み1位、30～60代男性の2位が「肩こり」なのだそう。

そんな「肩こり」を簡単に改善させる方法をトレーニングラボのスペシャリストが伝授いたします！下記2つのエクササイズを行うことにより、肩周り・胸わまり・首周辺の筋肉を適切な状態に戻し、また、働かせることにより「肩こり・眼精疲労」への効果が期待できます。

サービカル・フレクション・ローテーション ×10回

左右の見れる限界まで顔を移動させます。



1. 耳の後ろの頭蓋骨をギュッと指で押さえ、顔を上げ下げします。
2. 同じように押さえながら、顔を左右に移動させます。

アッパーバック・エクステンション ×10回

おへそを見る様に体を丸めます。



1. 頭の後ろで手を組みます。
2. そのまま両肘を近づけることを意識して体を丸めます。
3. 肘を広げ、胸を広げます。