

アスリートにとってのドライフルーツ

2021年5月から、ノジマ相模原ライズの選手やチアリーダーの皆様に、アスリートの「**補食**」として**砂糖を使わない**ドライフルーツ「**プロの間食**」を試して頂いております。

エネルギーを必要とする人たちが、どのようにドライフルーツを利用しているかのアンケート「忖度なしのご意見です」を2022年3月に実施しました。



Photographs by Kohei SAEKI ©Official RISE pics 無断転用禁止

※ノジマ相模原ライズとは、アメリカンフットボールのクラブチームです。

オフィシャルサイト <https://www.sagamihara-rise.com/>

「補食」とは？

アスリートは、そのパフォーマンスを維持するために普通の人よりも多くの栄養素を必要となります。しかしながら、アスリートの誰もが必要な栄養素を3度の食事で摂取できるほど大食漢であるわけではありません。3度の食事で不足する栄養素をどのように補うかが課題であり、その栄養素を摂取するための食事を「補食」と位置づけます。

アスリートが必要とするエネルギーは多く、試合前後、試合中、ウェイトコントロールや練習後の炭水化物の摂取（タイミングや量）は非常に大事なことです。

「サプリメントがあるじゃないか」と思われますが、意図せぬドーピングに反応する物質が含まれている可能性もあることから、世界アンチ・ドーピング機構や国際オリンピック委員会は、安易なサプリメントの摂取は勧めておりません。

※アスリートの食事に関する参考文献

- 京都府医師会 スポーツ医学の心得 II. スポーツ選手の食生活
- 日本スポーツ協会 アスリートの栄養摂取と食生活
- 国立スポーツ科学センター アスリートの栄養管理について
- 日本スポーツ振興センター アスリートにとっての食餌とは

質問1 ドライフルーツをいつ頃から食べ始めましたか？

回答	男性	女性	計	男性	女性	計
1)「プロの間食」から(2021年5月以降)	21	4	25	70.0%	66.7%	69.4%
2)それ以前から食べていた	9	2	11	30.0%	33.3%	30.6%
計	30	6	36	100.0%	100.0%	100.0%

質問1と質問2より
☞約2／3の人が、これまでにドライフルーツを食べていませんでした。(人から貰ったなど不定期は除く)

☞33名の方が継続しています。
これは、ドライフルーツの潜在的な市場人口は、現在の3倍の可能性があると考えることもできます。

質問2 食べる頻度はどれくらいですか？

回答	男性	女性	計	男性	女性	計
1) 1日2回以上	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
2) 1日1回	5	3	8	16.7%	50.0%	22.2%
3) 2日から3日に1回	8	0	8	26.7%	0.0%	22.2%
4) 1週間に1回くらい	16	1	17	53.3%	16.7%	47.2%
5)途中で食べることをやめてしまった	1	2	3	3.3%	33.3%	8.3%
計	30	6	36	100.0%	100.0%	100.0%

質問3より
☞「栄養素、栄養補給・補食」
男性の3.5人に1人
☞「間食」 女性の2人に1人、男性の8人に1人
☞「便通」 男性の8人に1人

質問3 ドライフルーツを食べるようになった理由(きっかけや期待していた事など)は？

※記述式の回答に含まれているキーワードを集計

	栄養素 補給 補食	エネルギー	食物繊維	腸	便通	健康	ダイエット	間食	おいしさ	好み 好き	ペットフード
全体	9 25.0%	3 8.3%	1 2.8%	2 5.6%	3 8.3%	5 13.9%	1 2.8%	7 19.4%	4 11.1%	2 5.6%	1 2.8%
男性	9 28.1%	3 9.4%	1 3.1%	1 3.1%	3 9.4%	4 12.5%	1 3.1%	4 12.5%	3 9.4%	2 6.3%	1 3.1%
女性	0 0.0%	0 0.0%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	1 16.7%	0 0.0%	3 50.0%	1 16.7%	0 0.0%	0 0.0%

質問4 izzごろ食べるように意識していますか？

回答	男性	女性	計	男性	女性	計
1) 朝食後	1	1	2	3.3%	16.7%	5.6%
2) 昼食後	1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
3) 昼食と夕食の間	12	5	17	40.0%	83.3%	47.2%
4) 夕食後	4	0	4	13.3%	0.0%	11.1%
5) その他	12	0	12	40.0%	0.0%	33.3%
a) お腹が空いたとき（間食）	4	0	4	13.3%	0.0%	0.0%
b) 練習・トレーニングの前	5	0	5	16.7%	0.0%	0.0%
c) 練習・トレーニングの後	5	0	5	16.7%	0.0%	0.0%
1) ～ 5) 全ての回答から	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
a) お腹が空いたとき（間食）	6	1	7	20.0%	16.7%	19.4%
b) 練習・トレーニングの前	7	0	7	23.3%	0.0%	19.4%
c) 練習・トレーニングの後	8	0	8	26.7%	0.0%	22.2%
計	30	6	36	100.0%	100.0%	100.0%

※補足

5) その他の回答者のうち、1名は3つを記載していたことから、「その他」の合計は合わない。

☞2人に1人が、トレーニング前後に食べています。
選手の方は、補食を意識していることが伺えます。

質問5 食べた後の満足感がありますか？

回答	男性	女性	計	男性	女性	計
1) ある	9	4	13	30.0%	66.7%	36.1%
2) 少しある	16	2	18	53.3%	33.3%	50.0%
3) 少し足りない	5	0	5	16.7%	0.0%	13.9%
4) 足りない	0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
計	30	6	36	100.0%	100.0%	100.0%

質問6 満足感のあるドライフルーツと満足する量はどれくらいですか？

回答		男性	女性	計	男性	女性	計
1) アプリコット ブレンハイム種	20g/袋	7	1	8	23.3%	16.7%	22.2%
1) 1袋を超える量		1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
2) 1袋		5	1	6	16.7%	16.7%	16.7%
3) 半分程度		1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
4) 1／3程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
2) エヴィア島イチジク	32g/袋	6	2	8	20.0%	33.3%	22.2%
1) 1袋を超える量		1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
2) 1袋		4	1	5	13.3%	16.7%	13.9%
3) 半分程度		1	1	2	3.3%	16.7%	5.6%
4) 1／3程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
3) キングソロモン メジョールデーツ	23g/袋	4	1	5	13.3%	16.7%	13.9%
1) 1袋を超える量		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
2) 1袋		2	1	3	6.7%	16.7%	8.3%
3) 半分程度		1	0	1	3.3%	0%	2.8%
4) 1／3程度		1	0	1	3.3%	0%	2.8%
4) ビングチェリー	25g/袋	6	1	7	20.0%	16.7%	19.4%
1) 1袋を超える量		1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
2) 1袋		4	1	5	13.3%	16.7%	13.9%
3) 半分程度		1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
4) 1／3程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
5) アンジェリーノプラム	25g/袋	1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
1) 1袋を超える量		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
2) 1袋		1	0	1	3.3%	0.0%	2.8%
3) 半分程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
4) 1／3程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
6) きっちりファイバー ナチュラルパインコア	12g/袋	6	1	7	20.0%	16.7%	19.4%
1) 1袋を超える量		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
2) 1袋		6	1	7	20.0%	16.7%	19.4%
3) 半分程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
4) 1／3程度		0	0	0	0.0%	0.0%	0.0%
計		30	6	36	100.0%	100.0%	100.0%

●ドライフルーツは好きなものを選んで食べることができます。全種類のドライフルーツを食べることを強制しておりません。

☞ボリューム感が少ないアプリコット（ブレンハイム種）、きっちりファイバー（ナチュラルパインコア）の満足度が高いのは興味深いところです。

☞きっちりファイバーは噛み応えがあることから、少量でも満足感が得られるようです。

☞アプリコット（ブレンハイム種）は、年配男性に好まれる傾向がありましたが、この結果から若い世代にも受け入れられるようです。
※男性は酸味を嫌う傾向があるので、予想外でした。1人の男性からは「アプリコットは本当に美味しい」という声を頂きました。

たくさん食べるイメージのアメフト選手ですが、「満足感」は量だけでなく、好み（好き嫌い）、テクスチャーなど様々な要因が影響することが確認できました。

質問7 ドライフルーツを食べるようになってから、体調や意識(思考、関心事、etc)、生活習慣など、何か変化がありましたか？

- 「お通じが良くなった実感がある」旨の回答が、男性6名、女性2名
 - 「栄養価が上がった」(女性1名)
 - 「考え事をする時間に噛むと脳が刺激される感じがあります」(男性1名)
 - 「以前より風邪をひかなくなったことから、腸内環境などが改善し免疫力が上がった」と感じている(男性1名)
- ※補足：感覚的な話であり、薬のような効果を示すものではありません。
- 「どうせなら体に良いものを食べようと思うようになった」(男性1名)
 - 「折角身体に良いものを取り入れるチャンスを貰ったので、普段の食事にも気をつけるようになった」(男性1名)
 - 「スーパーなどでもドライフルーツを見て、確認するようになった」(男性1名)

1袋当りの食物繊維の量(目安)		
1) アプリコット ブレンハイム種	20g/袋	1.7g
2) エヴィア島イチジク	32g/袋	2.9g
3) キングソロモン メジョールデーツ	23g/袋	1.6g
4) ビングチェリー	25g/袋	1.4g
5) アンジェリーノプラム	25g/袋	1.9g
6) きっちりファイバー ナチュラルパインコア	12g/袋	2.5g

その他のご意見

- ドライフルーツはどんなブランドも金額が、他の補食と比べると高いかなと思います。
- あれば食べるが、自分ではなかなか買わない。
- トレーニング、練習後に炭水化物としてプロテインと取ればたんぱく質の吸収も良くなりベストな選択なので重宝しています。
- 練習前後の補食としてとても助かっています。酸味が強いのは少し苦手です。

ご協力いただきましたノジマ相模原ライズの皆様方に感謝申し上げます。