



## IDF PRESS RELEASE

Belfast, 31st October 2017

### IDFプレスリリース

2017年10月31日、ベルファスト発

## スポーツ栄養に重要な乳・乳製品

乳および乳製品はスポーツ競技者の運動後の回復を促進する栄養素の重要な源泉で、酪農乳業界はスポーツ専門家や消費者にもっと効果的にコミュニケーションする必要あり

IDFワールドデーリーサミット2017ベルファストで、スポーツアイルランド研究所 Sport Ireland Institute 栄養成績部門長シャロン・マディガン Sharon Madigan 氏は、運動競技者には個々人に異なる栄養ガイダンスが求められるが、運動前、運動中および運動後の適正な栄養戦略が競技成績に深い影響を及ぼすと述べた。



同氏は、「競技者の栄養に関しては、乳および乳製品は1石3鳥です。体内のエネルギー電池に充電し、体水分バランスを適正に保つ水分補給を促進し、さらに脂肪のない筋肉の修復を促進します。筋肉の回復を促進する点で、水や市販のスポーツ飲料は牛乳ほど効果的ではないことが研究論文で示されています。」

「人々はカロリー摂取を恐れますが、むしろエネルギーバランスが重要です。私たちの体に及ぼす効果を正しく理解するには、単一の栄養素ではなく食べ物全体をみる必要があります。牛乳中のたんぱく質や炭水化物から、バランスのとれた微量栄養素、ビタミン

ン、ミネラルおよびプロバイオティクスが提供されます。これらの要素は、すべて合算されて競技者の優れた栄養源になります。」

「究極的に、貧しい食事はエリート競技者の成功を左右します。乳および乳製品をトレーニングの食事に組み入れることは、その場しのぎのサプリメント摂取から抜け出すことができ、栄養とガッツリ向き合う土台を築きます。」

2016年夏季オリンピックのアイランド代表として（陸上）ホッケーで活躍したジョナサン・ベル Jonathan Bell 氏と、2012年夏季オリンピックおよび2016年夏季オリンピックで活躍した陸上競技者ナタリヤ・コイル氏 Natalya Coyle がパネル討論会に登壇した。



ジョナサン氏は、「多くの競技者にとって、費用のことはいつも脳裏に浮かびます。乳および乳製品は、私のような競技者にとって、対費用効果もあり容易に購入できるので良好な結果にむすびつく栄養食に取り入れています。」と附言した。

翻訳：J I D F 事務局

編者注: 仮訳の正確性、完全性、有用性等についてはいかなる保証をするものではありません。参考資料として扱い、内容に疑義が生じた場合は英文の原文をご確認ください。