

中学3年になった息子の部活(運動部)の保護者会が年度始めにあり、出席した。苦情を公に言いたかった。顧問は元々、アスリートであり、指導は熱心で厳しいが、生徒たちの信頼を集めている。実際、4・5年前に比べて、部活の成績がかなり伸びている。ところが昨年初め頃、練習の後にプロテインがミノ酸の錠剤を飲まされていると、息子から聞き、愕然とした。以前から肉を食べるとか、牛乳を飲めとか言われているのは知っていたが、錠剤まで生徒に与えているとは驚いた。すぐに苦情を言いたかったが、息子は嫌がった。苦情を言う事で、息子が何らかの不利益を被る可能性もあり、なかなか苦情を言えずに来てしまっていた。

運動後にプロテインを摂ると筋肉が増強されるという話が広まっているようで、競技スポーツをやっている人の中ではかなり一般的なことなのだろう。顧問を外部の有名な人に頼んで、部活を強化しているある私立中高一貫校サッカー部でも与えられていると聞いた。与えられなくても、自分で摂取することを勧められているという中学バスケット部員もいた。それが一般にまで広まっている。特にスポーツをしているわけでもない幼児に母親が与えたり、空手をやる小学生に父親が与えたりしていた。

プロテインは禁止薬物ではないが、通常の食べ物でないものを、スポーツ能力を高めたいがために摂取するというのは、明らかにドーピング思想である。このドーピング思想が当たり前となるドーピング文化が広まっている。健康のためにサプリメントを摂るというのも同じことである。

テニスのシャロア等のドーピング問題はスポーツ界だけの問題だと思っていたが、実は違っていた。アスリートの活躍が一般にもスポーツを広め、運動不足の現代人の健康に貢献していると思っていたが、一方で、ドーピング文化がアスリートから一般に広がっている。

学校の部活でも元アスリートから子供たちにドーピング文化は広げられている。

そう言えば、中学から大学までテニスをアスリートとしてやってきた患者さんが、朝食としてカロリーをよく摂っていたのもうなずけた。部活で中学生の頃からサプリメントを摂っていたら、朝食も、違和感なく、こういったもので済ませられるわけだ。

精製されたり、化学合成されたりしたサプリメントとしてのプロテイン等から栄養素を摂るといふのと、自然物から摂るといふのは同じではない。自然物にあるのは様々なプロテインである。そして自然物から摂るといふことは同時に、そのプロテインと共にそこにある他の栄養素を摂ることになる。様々なサプリメントを組み合わせ摂ったとしても微量栄養素は抜け落ちるし、栄養素のバランスも問題である。

運動後にプロテインを摂ると筋肉増強効果があるというようなプラス効果の研究は経済(商売)的な価値があるから、盛んに行われるが、その悪影響についての研究は余り行われない。そもそも長期的な悪影響を調べることは簡単ではない。そういう意味で科学的にどうかということとは当てにならない。

宇宙や登山等の過酷な環境で一時的にサプリメントが活用されるのは有用なことだとは思ふ。しかし本来の食は、その生きている環境の中で自然物から栄養素を摂取することである。それに反することをすれば、必ずしつぺ返しを食らうというのが、東洋医学的な考え方であり、それが真実だと私は思っている。

こうしたドーピング文化は放っておけば、給食にまで広がっていくのではないか。安い給食費で十分な栄養基準を満たそうとした時に、安いサプリメントが使われていく。「安全性に問題ないのだ」と言われて。私の顧問に対する苦情は息子のためだけではない。(2017年6月夏至)