

【味の素株式会社 開催レポート】

味の素株式会社「スポーツ栄養とアミノ酸」発表会を開催！ ～この夏、世界を沸かせたトップアスリート支援の取り組みを様々な視点から発表～

味の素株式会社(社長:西井 孝明 本社:東京都中央区)は、9月21日(火)に、「**スポーツ栄養とアミノ酸**」の記者発表会をオンラインで開催しました。

本発表会では、当社独自のアミノ酸に関する技術・知見を生かした世界を相手に活躍するトップアスリート支援の取り組みや、スポーツ栄養におけるアミノ酸の有用性について発表。54名のメディアが出席しました。当社では今後も、アミノ酸のはたらきで、トップアスリートにはもちろん、生活者の健康課題解決について貢献します。



左から

味の素(株) 執行役専務 Chief Innovation Officer (CIO)

白神 浩

スポーツ文化ジャーナリスト (一社)カルティベータ 代表理事

宮嶋 泰子氏

(一社)日本スポーツ栄養協会 理事長

鈴木 志保子先生

元競泳日本代表

松田 丈志氏

味の素(株) スポーツニュートリション部兼オリンピック・パラリンピック推進室

加藤 弘之

なぜ味の素グループがアミノ酸でアスリートを支援するのか

味の素(株) 執行役専務 CIO 白神 浩

◆「いのちのもと」であるアミノ酸

当社は、「おいしく食べて健康づくり」という創業の志のもと、アミノ酸に関する研究を行ってきました。当社の礎であるグルタミン酸は、うま味の素でありアミノ酸です。アミノ酸は、人のカラダの中で水分を除くと最も多い成分であり、カラダの中でたんぱく質となり、カラダを作るはたらき、カラダを維持・調整するはたらき、エネルギー源としてカラダを動かすはたらきがあり、生き物にとって不可欠な栄養成分です。

アミノ酸には、食べ物をおいしくする「呈味機能」や成長・発育を促す「栄養機能」、体調を整える「生理機能」などの機能があります。これらを活用し、当社は食品、アミノ酸、医薬品等と事業を多角化してきました。その中で、アミノ酸が運動時のパフォーマンスに大事であることが分かり、アスリート支援に繋がっています。

◆日本オリンピック委員会と共同でトップアスリートをサポート

当社はアミノ酸研究で培ったノウハウや食品の提供を行い、アスリートのコンディショニングを支援するために2003年から日本オリンピック委員会(JOC)とパートナー契約を締結し、共同で選手強化支援「**ビクトリープロジェクト®**」をスタートしました。「ビクトリープロジェクト®」は日本代表選手およびその候補選手を対象とした、国際競技力向上およびメダル獲得数増の「食」と「アミノ酸のはたらき」を活用したコンディショニングサポート活動です。本活動を通して、アミノ酸のはたらきをフル活用し、エネルギー補給や疲労回復を支えて、日本代表選手の“Eat Well, Live Well.”を実現します。



味の素(株) 執行役専務 CIO 白神 浩



伊藤 美誠 (卓球)

阿部 一二三 (柔道)



阿部 詩 (柔道)

山本 篤 (パラ陸上競技)

「ビクトリープロジェクト®」サポート選手(例)

アミノ酸のはたらきがアスリートを支えた

元競泳日本代表 松田 丈志氏

◆「アミノ酸のはたらき」をフル活用して高いパフォーマンスを発揮！

東京2020オリンピックでは、日本代表選手団がリオ2016オリンピックを大きく上回る58個のメダルを獲得。東京2020パラリンピックでも金メダル13個を含む51個のメダルを獲得し、前回から大躍進を見せる結果となりました。味の素(株)はJOCが設置する、戦略的に必要な栄養素を摂取できるサポート拠点「G-Road Station」に全面協力し、選手のコンディショニングサポートに大きく貢献しました。

私は現役時代、オリンピックの競泳日本代表では史上最高齢となる32歳でリオ2016オリンピックに挑戦しました。体のリカバーが遅くなり、筋肉もつきづらくなっている実感があったため、新しい手法の導入・より緻密な強化プランを行う中で、「アミノ酸のはたらき」をフル活用して高いパフォーマンスを発揮し、選手寿命の延伸も出来るような工夫を行っていました。

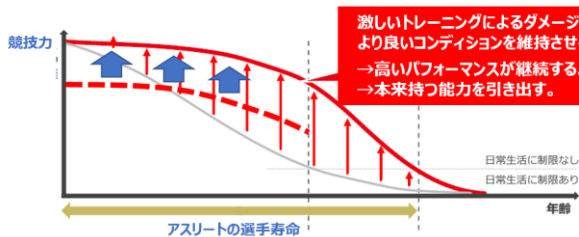


元競泳日本代表 松田 丈志氏

高地トレーニングにおける栄養調査では、食事のみでは半分の種類の必須アミノ酸が充足していなかったことが分かり、食事に加えて、アミノ酸混合物を1日20g摂取することで筋肉量の増加につなげる改善を行いました。その結果、リオ2016オリンピックでは、競泳男子4×200mフリーリレーで52年ぶりに銅メダルを獲得することができました。

引退後は味の素(株)と「たんぱく質・アミノ酸」に関する共同研究を行い、「勝ち飯®」アンバサダーとしてアミノ酸を活用し、トライアスロンやトレイルランにも挑戦しています。うまくアミノ酸を活用していくことで、健康で元気でいきいきした時間を長くしていくことができると思います。

「アミノ酸のはたらき」をフル活用



運動選手のアミノ酸摂取の重要性

味の素(株) スポーツニュートリション部兼オリンピック・パラリンピック推進室 加藤 弘之

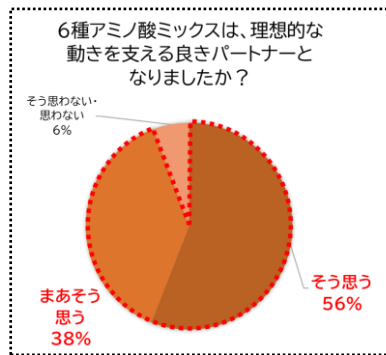
◆当社独自のアスリート支援と6種アミノ酸ミックスについて

当社では、「ビクトリープロジェクト」により、日本代表選手およびその候補選手を対象とした、「食とアミノ酸」によるコンディショニングサポート活動を行ってきました。最新の研究に基づいたアミノ酸組成の開発により多くのトップアスリートの支援を行い、選手・チームへのサポート活動を通じて得られた知見を研究活動にフィードバックすることで新しいアミノ酸のはたらきを見つける、というサイクルをまわすことで、技術の進展とサポートレベルの向上を図っています。

東京2020オリンピック・パラリンピックでは、最新のスポーツ栄養科学を活用し、既存アイテムでは解決できないアスリートの課題であるハードなトレーニングに伴う関節・腱のダメージに着目し、「関節・腱コンディショニング向け6種アミノ酸ミックス」を開発しました。この当社独自のアミノ酸ミックスは東京2020日本代表選手団からも非常に好評で、使用後のWEBアンケート調査で90%以上の選手が、この新素材が理想的な動きや、もてるパワーを引き出すための良きパートナーであったと回答しています。



味の素(株)スポーツニュートリション部
兼オリンピック・パラリンピック推進室 加藤 弘之



東京2020日本代表選手団に対しWEBアンケートを実施
8月31日時点集計結果(N=143)

6種アミノ酸ミックスは、①関節の状態を良好に保つ(関節の違和感・こわばり・痛みを改善する)、②腱の状態を良好に保つ(腱の構造の均一性や硬さを保つ)という二つの面から、アスリートのコンディションやパフォーマンス維持に貢献します。

6種アミノ酸ミックス(※)についての詳細は下記をご参照下さい。

- ① https://www.ajinomoto.co.jp/company/jp/presscenter/press/detail/file/2021_09_21.pdf
- ② https://www.ajinomoto.co.jp/kfb/sportsamino/knw07_joint-tendon-conditioning.html

※関節や腱のコンディショニングに有用である、6種類の非必須アミノ酸を組み合わせたアミノ酸素材

スポーツ栄養の社会的価値～パフォーマンスを、栄養で、マネジメントする～

一般社団法人 日本スポーツ栄養協会 理事長 鈴木 志保子先生

◆スポーツ栄養の観点からみる、アミノ酸活用の意義とは

「スポーツ栄養学」とは身体活動量が多い人に対して必要な栄養学的理論・知識・スキルを体系化したものであり、「スポーツ栄養マネジメント」とは身体活動量が多い人に対し、**スポーツ栄養学を活用し、栄養補給、食生活などの食にかかわるすべてについてマネジメントすること**です。特に、選手に対して**スポーツ栄養マネジメントを実施すること**を「**栄養サポート**」といいますが、これは健康保持・増進のために身体活動量を多くしている人や体育の授業を行う子どもなど幅広い層の人たちも活用の対象となっています。

私たちの身体は、日々化学反応の連続で稼働しているため、身体の中で化学反応が正常に行われるように材料を提供する必要があります。その提供方法が「**バランスの良い食事**」をすることなのです。身体は必要な時に必要な量の栄養素が準備されている状態が最も良好な状態となっており、その中でもたんぱく質は定期的に補充しなくてはならない栄養素です。

たんぱく質は消化によりアミノ酸となりますが、アスリートは、運動によって消化・吸収が抑制されます。そのため、消化の必要のないアミノ酸を直接摂取する意義は非常に高いと言えます。近年は必須アミノ酸に加えて体内で合成することができる非必須アミノ酸の機能も明らかになったことで、アミノ酸活用の幅は広がってきました。今後はアスリートに限らず個人の身体に合わせて適切にアミノ酸を摂取することが必要となるのです。



(一社)日本スポーツ栄養協会理事長
鈴木 志保子先生

パネルディスカッション

スポーツ文化ジャーナリスト (一社)カルティベータ 代表理事 宮嶋 泰子氏

(一社)日本スポーツ栄養協会 理事長 鈴木 志保子先生

元競泳日本代表 松田 丈志氏

味の素(株) スポーツニュートリション部兼オリンピック・パラリンピック推進室 加藤 弘之

講演後には、松田氏、鈴木先生、当社の加藤に加えて、宮嶋泰子氏をモデレーターに迎えて、パネルディスカッションを行いました。

Q. ベテラン選手をサポートする、または、サポートされる側は何に注意すればよいですか？



松田氏:

何を食べるかを幼少時から気を付けることが必要だと思います。私自身ももっと若い頃から栄養に関する知識を持っていたらよかったなと感じることもあります。

アスリートとしては選手がアミノ酸のはたらき、配合を主体的に理解し行動を継続することが大切だと思います。栄養は積み重ねでつくものなので継続して行うことが重要です。

加藤:

ベテラン選手をサポートを行う際に、肩や関節などの痛みを抱える選手が多く、そのような選手たちの声を多く耳にしました。また、試合中の故障などを目の当たりにしたことから、関節や腱に有用な新素材の開発を行いました。

Q. アミノ酸のはたらきは一般的な高齢者にも良い影響をもたらしてくれますか？

また、アミノ酸の機能を実感できるときはどのような時でしょうか？

加藤:

一般的な高齢者の方で膝などの関節に不安がある方など、アミノ酸は多くの方の支えになると思います。

松田氏:

アミノ酸は手軽に摂れることが重要です。通常は運動した後にすぐに食事をとれる環境にないので、食事の合間を埋めるためにアミノ酸を活用し、栄養補給を行えることがアミノ酸の機能として大事なポイントだと思います。



鈴木先生:

高齢になると消化吸収の能力も下がってきてしまいます。そのため、おいしく消化吸収できる量をしっかり食べることと合わせて、吸収のよいアミノ酸を摂ることが100歳まで生きるポイントです。

味の素グループによる「アミノ酸とスポーツ栄養」のこれから

味の素(株) 執行役専務 CIO 白神 浩

◆アスリートにも生活者にも！「アミノ酸のはたらき」による貢献の可能性

当社のアミノ酸研究を土台とするスポーツ栄養の取り組みは、トップアスリートのパフォーマンスを支え、選手寿命の延伸に寄与するだけでなく、一般生活者の日常での課題解決にも貢献しています。アスリート、一般生活者の両者の日常の中で生じる課題に対して、当社が「アミノ酸のはたらき」を提供することで、コロナ禍で最も大きな影響を受けた「運動」という活動を支え、更により人々の生活に貢献する可能性を広げていきたいと思えます。

■おいしく減塩をサポートする

うま味のグルタミン酸

■関節・腱をサポートする

6種アミノ酸ミックス

■食事のアミノ酸バランスで 認知機能をサポート

■体の動きをサポートする

BCAA、グルタミン、シスチン、アラニン等

■筋肉の材料となる

ロイシンを中心とした必須アミノ酸

■血液中のアミノ酸バランスで 病気のリスクを評価



アミノ酸のはたらきがアスリートにも一般生活者にも貢献

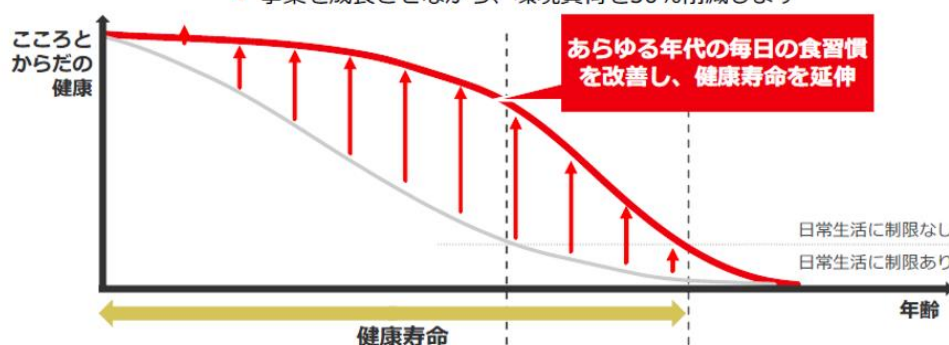
当社はアミノ酸のはたらきで食習慣や高齢化に伴う食と健康の課題を解決し、人々のウェルネスを共創することをビジョンとし、あらゆる年代の毎日の食習慣を改善して健康寿命の延伸に貢献してまいります。そして、「食と健康の課題解決企業」を目指していきます。

味の素グループビジョン

アミノ酸のはたらきで食習慣や高齢化に伴う食と健康の課題を解決し、 人びとのウェルネスを共創します

2030年までに、

- ・ 10億人の健康寿命を延伸します
- ・ 事業を成長させながら、環境負荷を50%削減します



【味の素グループについて】

味の素グループは、「アミノ酸のはたらき」で食習慣や高齢化に伴う課題を解決し、人々のウェルネスを共創する、食と健康の課題解決企業を目指しています。私たちは、「Eat Well, Live Well.」をコーポレートメッセージに、アミノ酸が持つ可能性を科学的に追求し、事業を通じて地域や社会とともに新しい価値を創出することで、さらなる成長を実現してまいります。

味の素グループの2020年度の売上高は1兆714億円。世界35の国・地域を拠点に置き、商品を販売している国・地域は130以上にのぼります(2021年現在)。詳しくは、www.ajinomoto.co.jpをご覧ください。

味の素(株) は、東京2020オフィシャルパートナー(調味料、乾燥スープ、アミノ酸ベース顆粒、冷凍食品、コーヒー豆)です。