



公益社団法人

福岡県医師会

FUKUOKA PREFECTURE MEDICAL ASSOCIATION

令和7年度日医認定健康スポーツ医制度第2回再研修会

**25年にわたるトップアスリートの競技
生活を支えた栄養・生活介入の実践例**

日時：令和8年3月17日（火）19：00～20：00

**料理研究家 山瀬 理恵子
元サッカー日本代表 山瀬 功治**

明日の
アスリートを
目指す「アス飯」



山瀬理恵子
アス飯[®]
料理研究家
元小学校教諭
栄養素からレシピ

Jリーグ選手・アカデミー選手を始め、行政機関及び各教育機関を中心に栄養講演及び調理実習、レシピ開発多数。メディア：新聞社連載（京都新聞、西日本スポーツ新聞、愛媛新聞）TVレギュラー（テレビ西日本、愛媛CATV、南海放送、山口朝日放送）²

アスリートの世界は結果が全て

元サッカー日本代表Jリーガー 夫・山瀬 功治

2度の前十字靭帯断裂などの大きな怪我
43歳まで25年間現役
Jリーグ646試合出場（J歴代3位）
24年連続ゴール（J歴代1位）

食事、栄養、メンタルコントロール、腸内環境、
植物化学成分の経皮吸収や嗅覚刺激、血液データ
管理といった生活介入で24年間サポート
（25年間の長期生活介入の一症例）





12
オ
ブラジルサッカー留学

5
オ
でサッカーを始め

山瀬功治との出逢い (2001年 コンサドーレ札幌)

新人王



19歳

2002年

右膝前十字靭帯断裂 (ACL)

8月17日 J1リーグ1stステージ第15節
コンサドーレ札幌 - 東京ヴェルディ1969戦

たんぱく質 + ビタミンC

(靭帯修復期の栄養介入)

病院食に追加

納豆、枝豆、ゆで卵、豆腐、
ツナ、トマト等

サプリメント

コラーゲン (朝、夕) マルチビタミン、鉄、
カルシウム、ビタミンC、ビタミンE、Bカ
ロテン、Bコンプレックスを1日3回に分け
て摂取

2002年当時の栄養指導記録 (FAX)

山根君

早く治すためには、カラダの中でコラーゲンをつくる「タンパク質」「ビタミンC」がポイントで
す。

入院中はあまり動かない(動けない?)ということなので、タンパク質の必要量はそれ程高く
ないので病院のメニューにタンパク質を簡単に足してみてください。

①牛乳orヨーグルトを昼食と夕食に足してください。(できれば低脂肪)

②そして毎食あと1品、「何をプラスしたら良いか考えよう!」という紙のタンパク質を多く含
む食品から1個選んで足してください。

例えば明後日(28日)だったら朝食に納豆、昼食にゆで卵、夕食に希釈といった感じ
です。

※慣れるまでびんとこないと思うので、参考までに書いておきましたが、この通りでなくて構
わないからね。

この①②を足すだけで毎日30gタンパク質がプラスされます。

それとビタミンCはサプリメントでカバーされるんだけど、なるべく食事で摂れた方が良いの
でメニューに果物がついていない時はビタミンCを多く含む食品の果物が100%果汁ジュ
ースを足してください。(紙の個数は気にしないで良いです。)

これを足したからといって2週間で体重が増えることはないと思うので、気にしないで食べて
ください。

たったこれだけのことですが、2週間後の経過はかなり違います。

それに朝、夕食後(1日2回)、コラーゲンパウダーをスプーン1杯ずつ摂ってください。

それとスーパーマルチタブを毎食後(1日3回)、3粒ずつです。

ネイチャーメイドだったらマルチビタミン+アイアン+カルシウムを毎食後(1日3回)か、
マルチビタミン以外... ビタミンC、ビタミンE、β-カロテン、Bコンプレックス+アイアン+カル

シウムを毎食後(1日3回)摂取

2002年当時に病院食に追加していた食材メモ

[一般食米飯]

《《 週 間 予 定 献 立 表 》》

	9月 2日(月)	9月 3日(火)	9月 4日(水)	9月 5日(木)	9月 6日(金)	9月 7日(土)	9月 8日(日)
朝	米飯 味噌汁 納豆 ソテー のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 厚焼き卵 お浸し ふりかけ 牛乳	米飯(白ごはん) 味噌汁 ツナ缶1/2缶 炒り豆腐 からし和え 牛乳 トマト1個 果物orジュース	米飯 + 納豆 味噌汁 ふきの油炒め とろろ芋 牛乳 果物orジュース	米飯 味噌汁 十かまぼこ 厚揚げの炒め煮 or かんわ しらすおろし 味のり 牛乳 果物orジュース	米飯 かまぼこor 味噌汁 かんわ 煮物 ツナあえ 牛乳 果物orジュース	バターロール オムレツ ナハ42枚 ミネストローネ 果物 コーヒー牛乳
昼	米飯 チキンカツ 切り干し大根 果物	カレーライス サラダ 果物	米飯 かき玉汁 竜田揚げ + 冷奴 一夜漬け 果物 牛乳orヨーグルト	冷やし中華 ← ツナ缶1/2缶 お浸し シュークリーム トマト1個 ヨーグルト ジュース	米飯 鶏肉の照り焼き ピリカラこんにやく 果物 枝豆 牛乳orヨーグルト	米飯 かに玉 ツナ缶1/2 白菜のラー油漬 果物 ジュース	米飯 ← 納豆 吉野汁 豆腐ステーキ かにかま和え ヨーグルト ジュース
夕	米飯 清し汁 焼き魚 カレー炒め ピーナッツ和え	米飯 (豆類) 味噌汁 ← 豆類 マヨネーズ焼き きんぴらごぼう 焼きなす	米飯 () 中華スープ ホイコーロー 中華風和え物 + ツナ缶1/2 果物 牛乳orヨーグルト	米飯 味噌汁 冷奴 豚肉の生姜焼き 煮物 果物 牛乳orヨーグルト	米飯 味噌汁 かき揚げ 海草サラダ (ツナ缶1/2) 果物 牛乳orヨーグルト	米飯 味噌汁 ← 豆類 ポークチャップ 切昆布の炒め煮 果物 牛乳orヨーグルト	米飯 + 納豆 味噌汁 白ゆで マカロニグラタン お浸し 果物 牛乳orヨーグルト

エネルギー(kcal)	1956	1933	1950	1958	1962	1975	1944
たんぱく質(g)	75.1	68.1	69.5	72.0	68.8	68.5	71.8
脂質(g)	45.1	40.7	48.8	49.4	42.6	50.2	42.4
炭水化物(g)	302.3	315.7	297.0	301.9	318.5	310.8	316.9
カルシウム(mg)	534	634	634	600	711	918	740
食塩(g)	8.5	9.9	8.7	11.6	8.9	9.6	9.4

けがをした状態で、コンサドーレ札幌から浦和レッズに移籍



2004年

左膝前十字靭帯断裂 (ACL・対側)

2度目のACL損傷

9月18日 浦和レッズVSアルビレックス新潟戦

手術: 9月27日川口工業総合病院



手術直後 (2004年)

2004年当時の栄養指導記録 (FAX)

浦和レッズ 2004.9.28

山瀬 功治

病院内に下記のを追加してみてください。

現在の身体を維持・回復するために必要な栄養素を含む食材です。

カットしたほうが良いメニューもチェックしましたが、それはストレスにならない程度に調整してみてください。とにかく体重が増えないように (+1kg以内) チェックして、下記のメニューでも体重増加がみられた場合には、御飯の量で調整するようにしてください。

9/29 (水)

朝食: プロセスチーズ 1個

ヨーグルト 80~100g ← 低カロリー・高たんぱくのもの

昼食: ヨーグルト 80g

ミニトマト 5個

夕食: 焼き魚 (さんま 1/2匹 or さば 80g or 鮭 80g or たら 100g)

味噌汁 (ほろれん草)

9/30 (木)

朝食: 納豆 1個 (40g)

茶碗蒸し (小) 1個

ヨーグルト 80~100g ← 低カロリー・高たんぱくのもの

昼食: 冷奴 (豆腐 100g・しらず 5g)

ヨーグルト 80~100g ← 低カロリー・高たんぱくのもの

揚げししとうをカット

夕食: 野菜炒め (きゅう 100g なす 1/4個 ピーマン 1/4個 玉ねぎ 1/4個 にんにく 少々)

味噌汁 (わかめ・ねぎ・あさり)

10/1 (金)

朝食: 納豆 1個

温泉卵 1個

ヨーグルト 80~100g ← 低カロリー・高たんぱくのもの

昼食: パナナをカット

→ そのかわりりんご 1/2個 or オレンジ 1/2個 or グレープフルーツ 1/2個

夕食: ささみと野菜炒め (ささみ 2本もやし 30g たまねぎ 1/2個 ほうろ 3本 にんにく 少々)

10/2 (土)

朝食: 納豆 1個

チーズちくわ (1口サイズ) 3個

ヨーグルト 80~100g ← 低カロリー・高たんぱくのもの

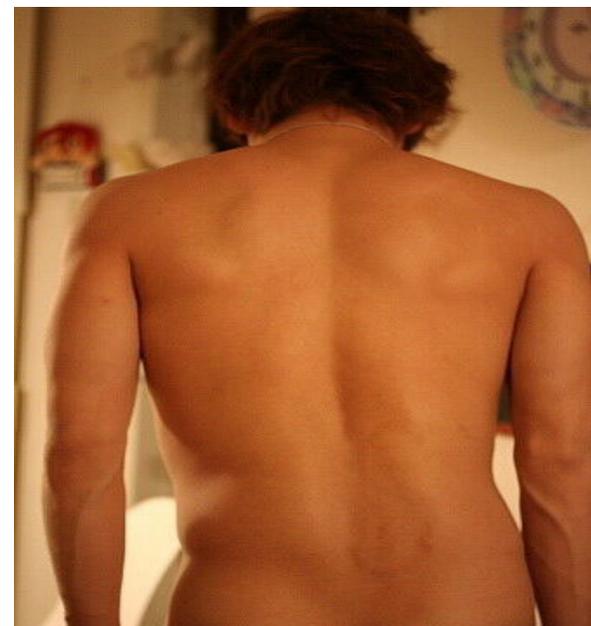
昼食:

夕食: 味噌汁 (ささみ 1本・ねぎ・ごぼう・だいこん・青梗菜)

管理栄養士 川端理香

大けがが生んだ負の連鎖

2006年4月10日
椎間板ヘルニア手術



右膝前十字靭帯断裂
内側側副靭帯損傷
左膝前十字靭帯断裂
椎間板ヘルニア

整形用

山瀬 功治 殿

手術説明・同意書

山瀬 功治 様

4月9日 時に以下のとおり説明しました。

関東労災病院 医師 渡辺 隆

同意者

腰椎々間板ヘルニア

内容 (手術予定日 18年4月10日)

腰椎 椎間板ヘルニア

(全身麻酔・腫瘍麻酔・硬膜外麻酔・局所麻酔・その他)

全身麻酔

手術をしないこととの経過予想

症状が改善しない

この比較 (その利益と危険性)

なし

危険性及び考えられる合併症

出血、感染、神経障害等

再発、症状の残存等

手術後死亡

対し十分御理解いただいたなら、以下の同意書に署名

上記説明を受けました。そして、その内容について

わかりました。その上で納得して手術に同意し

ました。しかし、手術には同意しません。

手術予定は 4月10日 午前・午後 9時30分です

麻酔は 全身麻酔 腰推麻酔 で手術を行う予定です。

局所麻酔

手術予定時間は 2時間 00分位です。

7時 00分頃に起床をします。

午後の方の手術の方は午前9時頃より点滴をします。

お部屋でお待ちください。

全身麻酔の方は ~~8時~~ 分に筋肉注射をし

8時 45分頃にトイレを済ませパンツ以外

は脱いで、眼鏡・コンタクト・アクセサリー・入れ

て外し手術衣に着替えてベッドで休んでお待ちく

9時 00分に手術室へ行きます

当日は 朝・昼 の食事は禁食です。

水分は 9日 21時まで飲水できます。



2002年～2006年 手術の連続
選手生命の危機

スイッチ

快

重要なのは
切りかえのスピード

意識改革



判断

脳のシステム

「現実と想像」

「過去・現在・未来」 「私・あなた」

- 梅干しを想像するだけで唾液が出る
- マイナスの言葉 → 身体に影響

夫婦で話し合い

一切のマイナスの言葉を使うことをやめた (訓練)

プラシーボ効果

(脳をポジティブに騙す)

私が学んだトップアスリートの栄養学

スポーツ栄養士

川端理香（個人契約）



- ・元日本オリンピック委員会 強化スタッフ
- ・アテネ五輪ビクトリープロジェクト
- ・水泳・北島康介の4つの金メダルサポート
- ・浦和レッズ・ヴィッセル神戸など
- ・全日本バレーボール（男女）
- ・3万人以上のアスリート指導

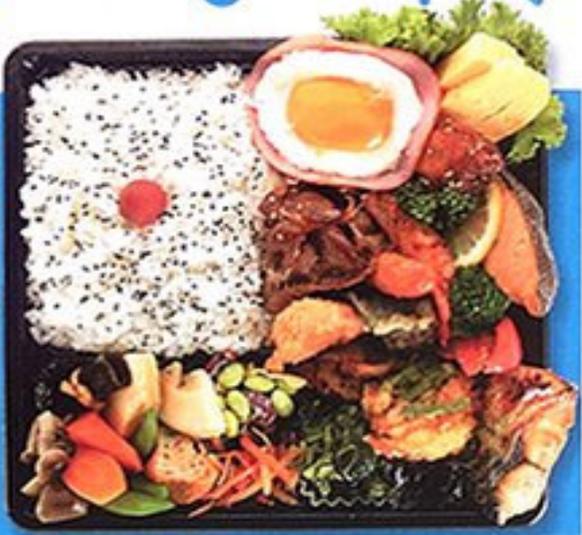
コンビニでも摂れる 勝つための食

栄 養 食

B O O K

川端理香

瞬発力アップ、
集中力アップ、
骨折、肉離れ、
食欲不振……。
目的別コンビニ食の
摂り方をスバリ解説



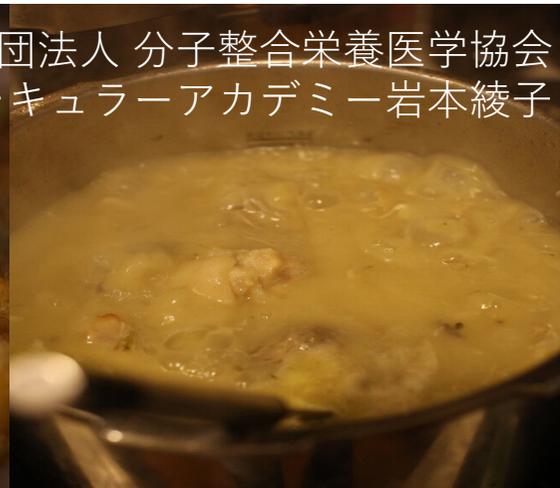
アテネ五輪をサポートした「VICTORY PROJECT」のチーフ管理栄養士が、栄養食を徹底指導！！

ベースボールマガジン社

手術直後の栄養戦略（川端理香先生指導）

- ・ 病院食 + 高たんぱく食品を追加（納豆、卵、豆腐など）
- ・ 抗炎症・抗酸化栄養 ビタミンA、C、E 野菜・果物・フィトケミカル
- ・ 脂質を抑えたたんぱく質 鶏・豚・牛（胸、ヒレ肉）羊肉、レバー、青魚（オメガ3） ※調理油、肉の脂身一切なし
- ・ 糖質は1 / 2までカット
- ・ タウリン食品 イカ、タコ、アサリ、牡蠣、ホタテ
- ・ サプリメント アミノ酸、グルコサミン、コンドロイチン MSM、ビタミンC
- ・ コラーゲンスープの日常摂取
（現代のボーンブロス）





怪我・炎症・消化機能
すべてに関わる「回復食」

料理ベースとして使用（雑炊・味噌汁・煮物・カレー）
※現在のボーンブロスと同様の概念

- ・ 大量の骨付き肉（手羽元、手羽先、牛テール等）
- ・ 野菜、ハーブ、スパイス、魚介類
- ・ 8時間以上煮込む

分子量が小さく、消化に負担なく、吸収されやすい
→ 靭帯・腱・骨・筋肉・腸粘膜の修復をサポート

酢や柑橘を加える
→ ミネラル・コラーゲンの抽出と吸収を高める

骨髄由来成分
アミノ酸
コラーゲン
カルシウム
マグネシウム



前田浩先生



高橋弘先生

日本メディカルハーブ協会 学術フォーラム

抗がん剤研究の世界的権威
ノーベル化学賞候補
前田浩先生

麻布医院院長
ハーバード大学医学部元准教授
高橋弘先生

より

フィトケミカルスープの
科学的根拠

抗がん剤の世界的権威が伝授!

最強の野菜ス

活用レシピ

シリーズ累計 20万部突破!

体を元気にする
メディカルスープ

季節の野菜で病気を追い払う!

糖尿病、アトピー、認知症も改善!

マキノ出版

ハーバード大学式 「作り方&レシピ」ポスター付録

野菜スープで

免疫力アップ! がんには負けない!

高橋 弘 (ハーバード大学医学部元准教授・麻布医院院長)

「野菜スープファースト」で高血圧、糖尿病も改善

4つの野菜で作る「救命スープ」

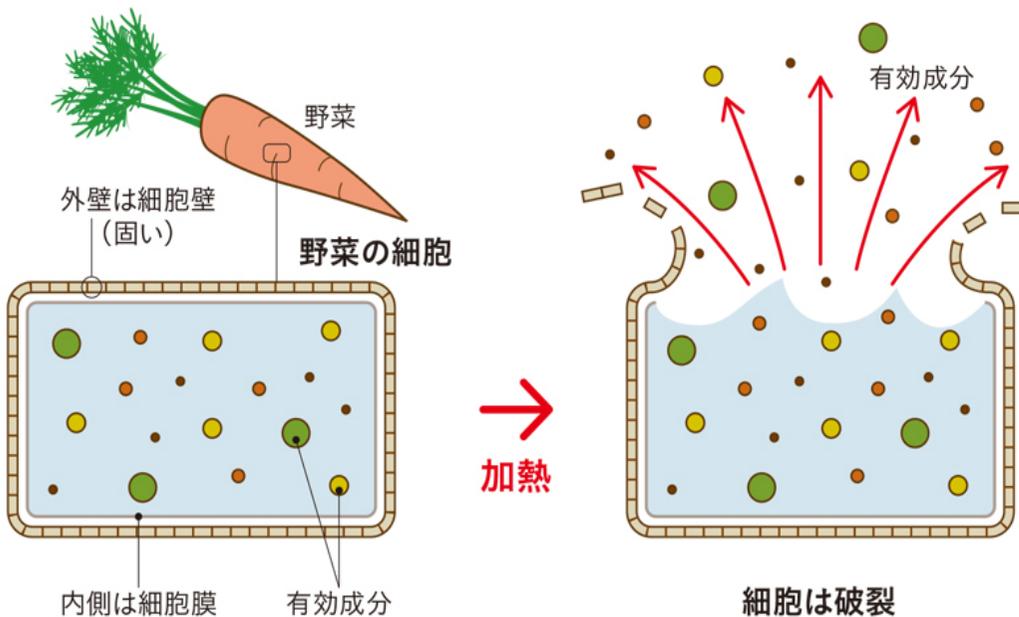
ファイトケミカルの「4つの力」でがんを徹底抗戦

- がん
- 体力回復
- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症
- 肥満
- 肝炎
- 肝硬変
- 便秘
- 美肌

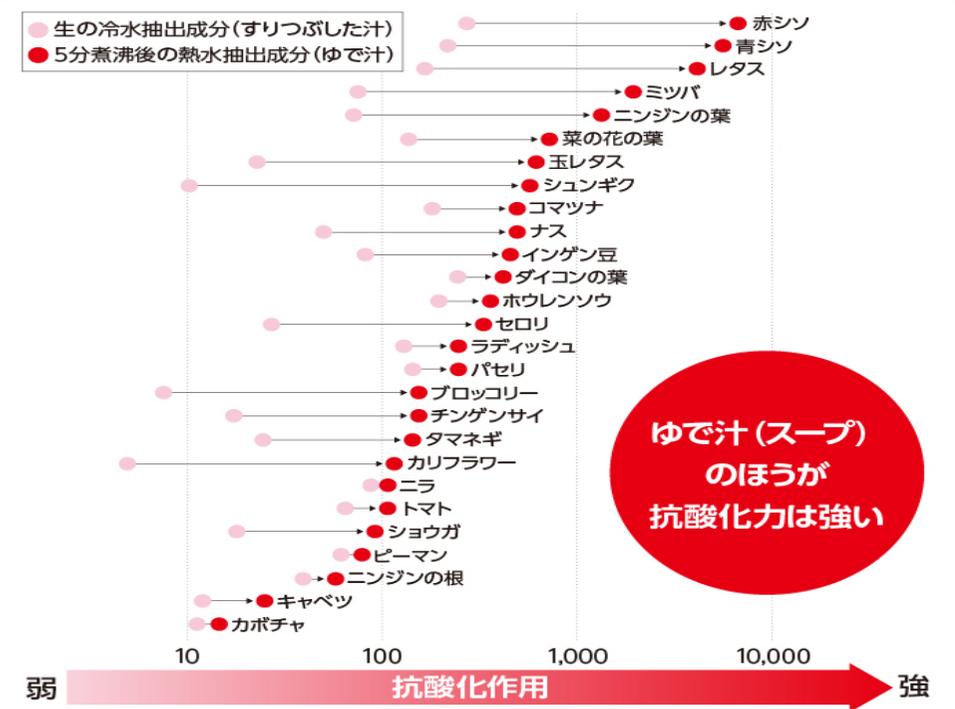
マキノ出版ムック
VJほびま特別編集

何故、スープ調理が体に良いのか

野菜の有効成分は
野菜を加熱して細胞を壊さないと吸収されにくい



野菜の抗酸化力の強さ



ゆで汁(スープ)のほう
が抗酸化力は強い

※野菜の生の冷水抽出成分と、5分煮沸した後の熱水抽出成分で、脂質ラジカルに対する抗酸化力を調べた。
※数値が高いほど抗酸化力が強い。ほとんどの野菜は煮沸後にスープの抗酸化力の値が上昇する。

「野菜の抗酸化力の強さ」
出典：H. Maeda, T. Katsuki, T. Akaike and R. Yasutake: High correlation between lipidperoxide radical and tumor-promoter effect: Suppression of tumor promotion in the Epstein-Barr virus/B-lymphocyte system and scavenging of alkyl peroxide radical by polyphenols from green tea. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 49, 222-228 (2001)

野菜に含まれるポリフェノールやカロテノイドは、**抗酸化、抗炎症、免疫調整**などの働きを持つことが研究で分かっている。

リハビリ食から生まれ
20年間の現役生活を支えたスープ

■ 細胞修復 × 抗酸化

骨付き肉を煮込んだ
コラーゲンスープ（ボーンブロス）
＝ 細胞修復・再生

野菜を煮込んだ
フィトケミカルスープ
＝ 抗酸化・抗炎症

この2つを組み合わせることで

「修復 × 抗酸化」

身体の回復力と免疫機能を支える
統合型機能性スープ



林 真一郎



植物化学

薬剤師・臨床検査技師

日本メディカルハーブ協会 理事長

東邦大学薬学部 客員講師

静岡県立大学大学院 非常勤講師

日本赤十字看護大学大学院 非常勤講師

日本における植物療法の第一人者。
医師・薬剤師・看護師などと連携し、
情報交換を行いながらホリスティック
医学としての植物療法の普及に取り組
んでいる。

フィトケミカル

Phytochemical

赤

Red

リコピン
カプサンチン
Lycopene
Capsanthin

抗酸化作用
動脈硬化予防
Antioxidant
effect
Prevention of
Arteriosclerosis



橙

Orange

プロビタミンA
 β -carotene
Zeaxanthin

抗酸化作用
Antioxidant
effect



黄

Yellow

ルテイン
フラボノイド
Lutein
Flavonoids

抗酸化作用
疲労回復
Antioxidant
effect
Fatigue
recovery



緑

Green

クロロフィル
Chlorophyll

コレステロール調整
Cholesterol
adjustment



紫

Purple

アントシアニン
Anthocyanin

加齢による
視力低下の予防
Prevention of
vision loss
with age



白

White

イソチオシアネート
Isothiocyanate

抗酸化作用
ピロリ菌予防
Antioxidant
effect
Prevention of
Helicobacter
pylori



野菜・果物・ハーブ・スパイスの植物化学成分
(色、香り、アク、苦味) を積極的に生活に利用する



植物化学成分による生活介入（20年間）

精油の生体へのメカニズム



1 嗅覚経路（鼻腔 → 大脳辺縁系）

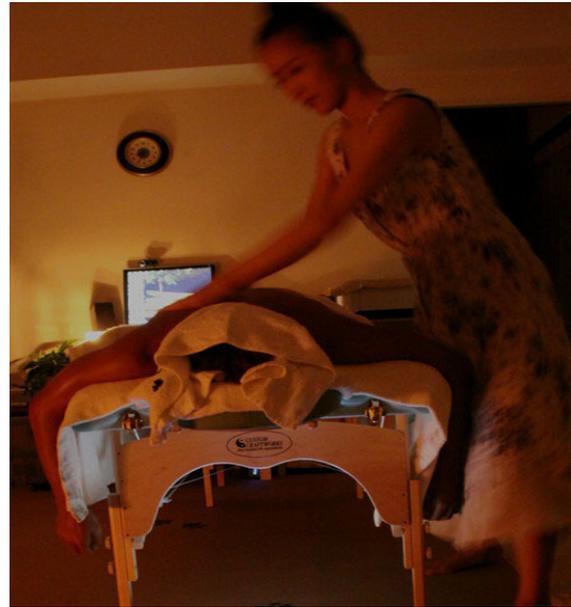
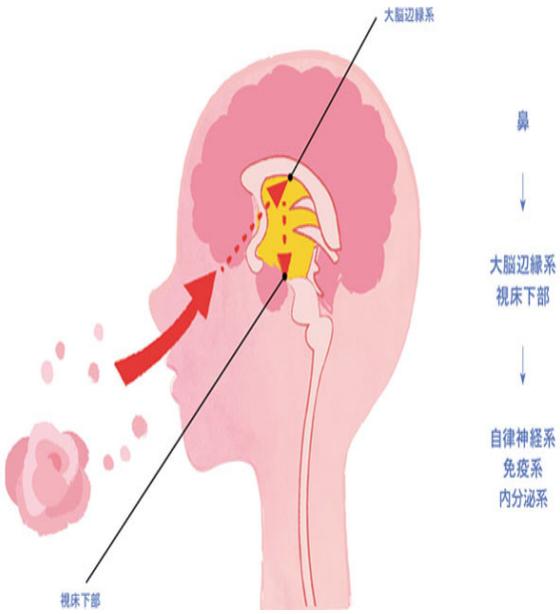
精油の香り成分は鼻腔から嗅覚受容体に取り込まれ、嗅神経を介して脳の大脳辺縁系へ伝達される。大脳辺縁系は情動の座と呼ばれ、食欲・性欲・睡眠欲などの本能的行動、記憶、感情の調整に関わる中枢である。さらに**自律神経系、免疫系、内分泌系とも密接に連動し、身体の恒常性維持や自然治癒力の調整に**関与する。

2 呼吸・皮膚吸収経路（肺・皮膚 → 全身循環）

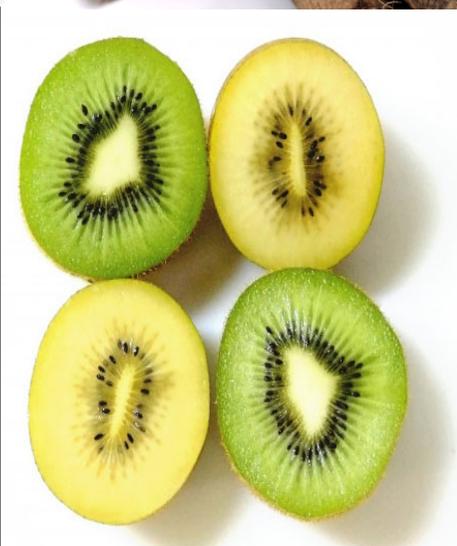
精油成分は揮発性が高く、吸入によって肺から血中へ取り込まれるほか、皮膚からも速やかに経皮吸収される。血流に乗った精油成分は全身を循環し、分子量が小さいため血液脳関門（BBB：Blood Brain Barrier）を通過する可能性が示唆されている。また近年、鼻腔から直接脳へ物質が移行する「nose-to-brain 経路」が注目されており、脳腫瘍治療などの臨床研究でも応用が検討されている。

3 精油の機能性

精油は揮発性を持ちながら、抗菌・抗ウイルス作用を併せ持つ植物由来成分である。タンニンや植物酸にも抗菌作用は存在するが、精油は揮発性を持つため、空間中に拡散し環境全体に作用する点が特徴である。これは植物が外敵や微生物から身を守るために持つ生体防御機構の一つと考えられている。また、嗅覚系を介することで心理・生理の双方に迅速な影響を与える。アルカロイドや一部のフラボノイドのように血液脳関門を通過して中枢神経へ作用する成分も存在するが、香り成分は嗅覚刺激を通じて情動や心理状態に直接変化をもたらす点が特徴である。さらに外用では速やかに経皮吸収され、全身循環へ移行することが知られている。

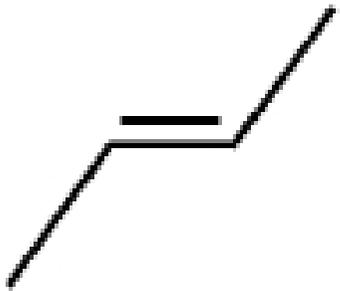


野菜の色、香り、アク、苦味 皮や種、調理法の選択



香り化学

調理法や食材の組み合わせで リコピンの吸収率が変わる



トランス型



シス型



リコピン（トランス型）



加熱 + 油 + にんにく + 玉ねぎの調理



シス型（体内に吸収されやすい）

加熱でジアリルジスルフィド（含硫化合物）が生成

カゴメ 名古屋大学(名大)との共同研究

<https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2018/img/2018051401.pdf>

アスリートに必要なキサントフィル

カロテノイド (750種)

カロテン (50種)

キサントフィル (700種)



- ◆炭素と水素で構成
- ◆ α -カロテン、 β -カロテン、リコピンなど
- ◆疎水性で血中では血漿に多い
- ◆抗酸化力あり



- ◆炭素、水素、酸素で構成
- ◆ β -クリプトキサントフェン、ルテイン、カプサンチン、カプソルピンなど
- ◆両親媒性で、細胞膜への親和性が高く、血中では赤血球（膜）に多い
- ◆非常に高い抗酸化力

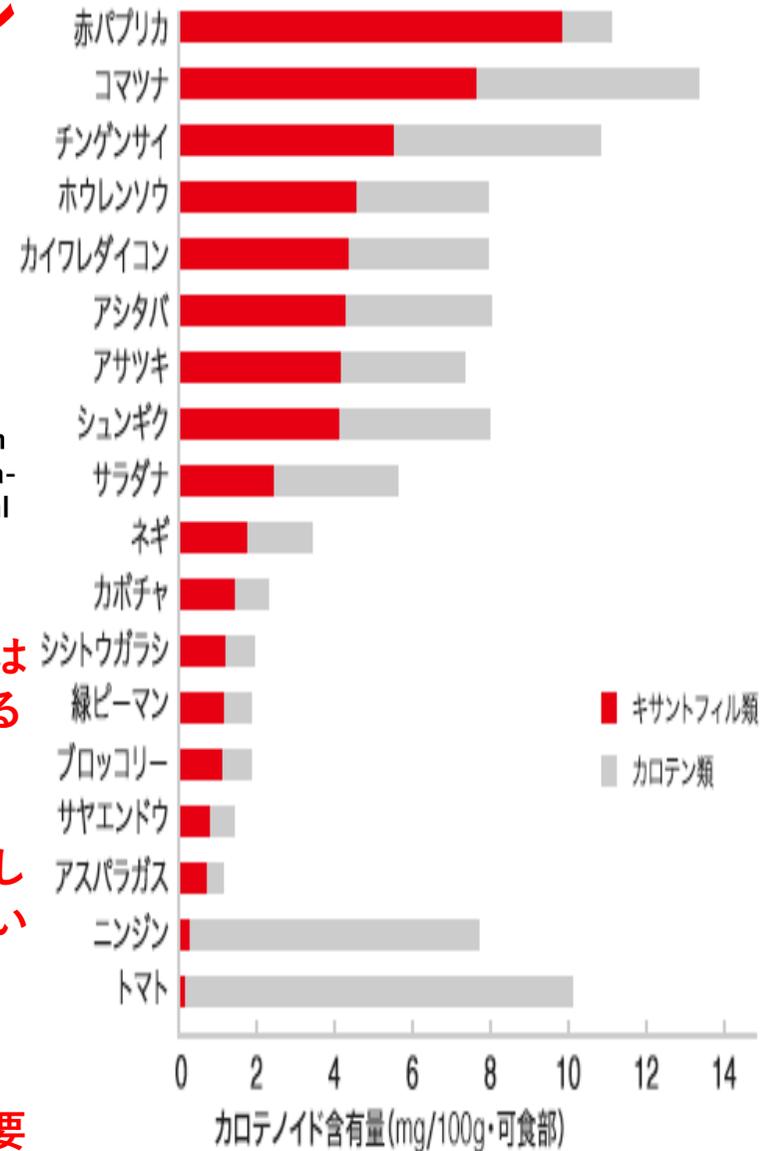
グリコ研究
<https://jp.glico.com/laboratory/paprika-xanthophyll/02.html>



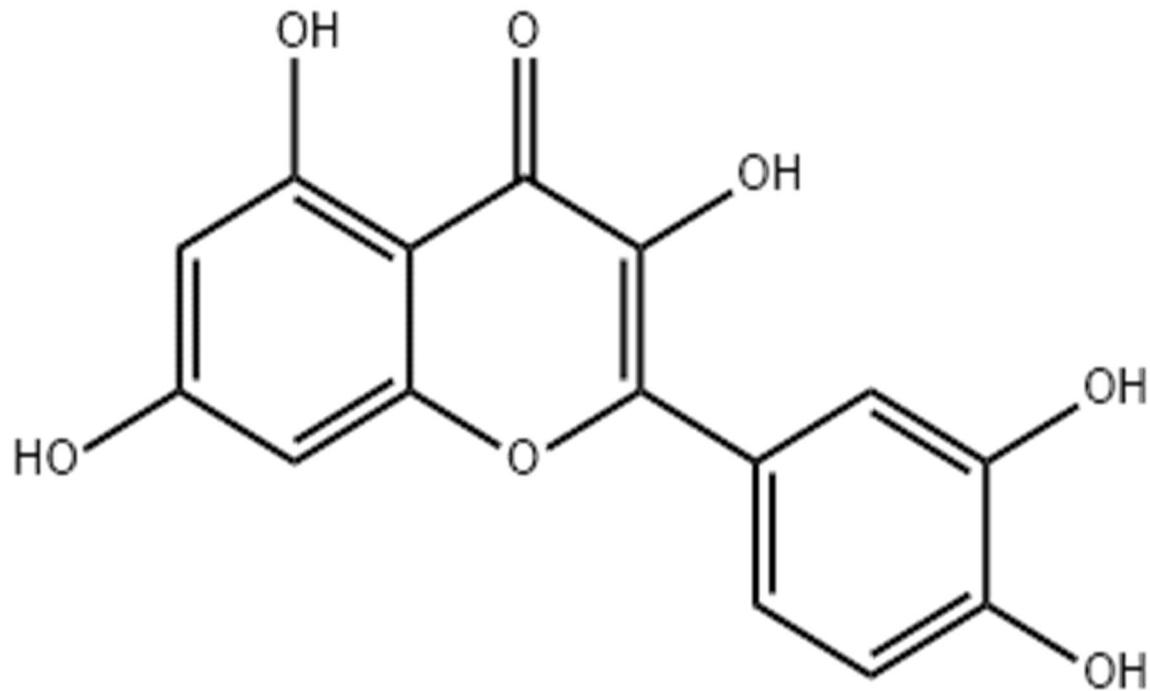
パフォーマンスに必要な
 酸素を全身に届ける赤血球は
 キサントフィルを必要とする

赤血球は
 酸素の運搬と脱着を繰り返し
 活性酸素の影響を受けやすい

そのため
 スポーツシーンでは
 キサントフィルの摂取が重要



注目のケルセチン（玉ねぎ）構造式

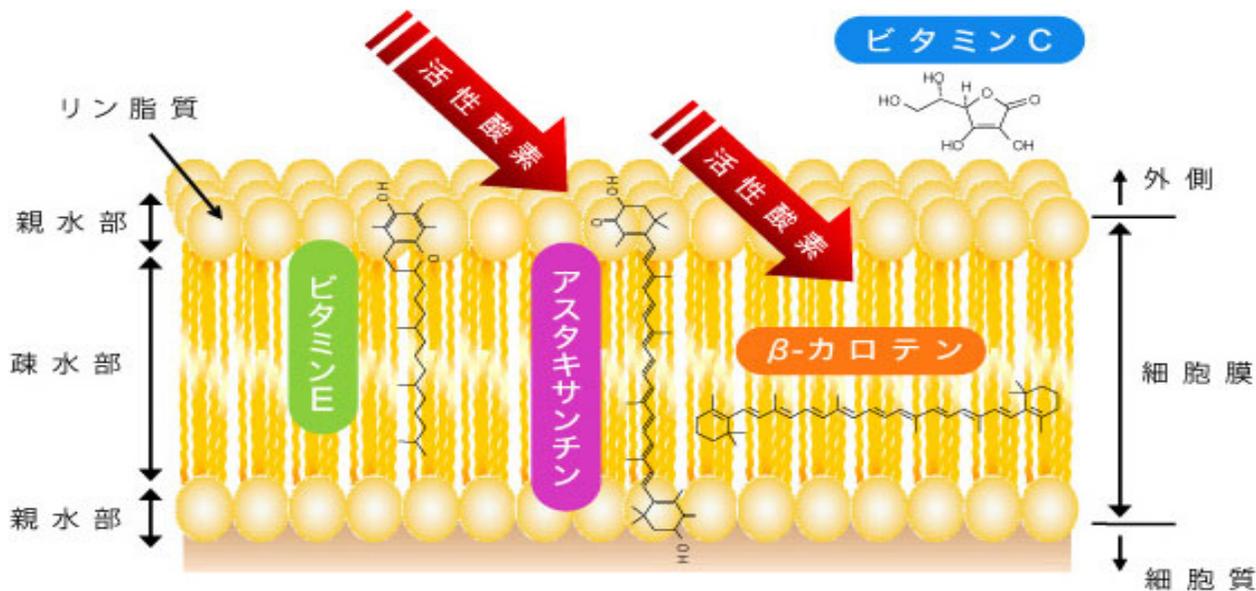


分子構造は六角形のベンゼン環
ベンゼン環に直接水酸基のOHがくっつく
→フェノール系水酸基(高い抗酸化力)



抗炎症、抗ウイルス、認知機能の維持やリーキーガット対策にも。注目作用として、亜鉛を細胞内に運搬するサポートを行うことが挙げられる。

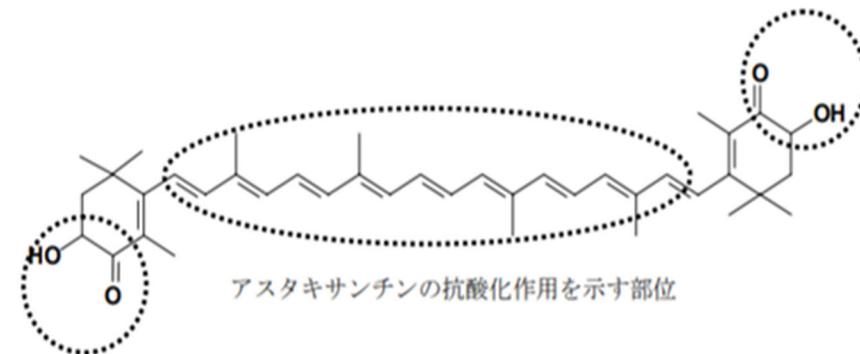
アスタキサンチン 「細胞膜全体で抗酸化力を発揮」



他の抗酸化物質→細胞膜の一部で作用
アスタキサンチン→細胞膜を縦断して全体を保護



鮭、エビ、カニに豊富な
赤色カロテノイド「アスタキサンチン」



「植物化学成分を利用した食卓」

「**ジャーマンカモミール**」

【学名】 Matricaria chamomilla , Matricaria recutita

【主要成分】 精油 (α -ビサボロール、カマズレン)、マトリシン、フラボノイド (**アピゲニン**、ルテオリン)

【作用】 消炎、鎮静、鎮痙、駆風

【適応】 胃炎、胃潰瘍、月経痛、皮膚炎

ジャーマンカモミールの主要フラボノイドのアピゲニンはクエルセチンやルテオリンより鎮痙作用が強く、抗不安作用も有している。カップから立ち上る香りは嗅覚経路で情動に変化を齎し、ストレスを和らげ心身にリラックス効果も。内服によりカマズレンがヒスタミンの遊離を阻害。 α ビサボロールがシクロオキシゲナーゼやリポキシゲナーゼを阻害し消炎作用を齎す。更にフラボノイドのアピゲニンがベンゾジアゼピン受容体のリガンドとして働き、鎮痙、鎮静作用を齎す。



サフランの新たな機能性
BDNF(脳由来神経栄養因子)増強
<https://www.medicalherb.or.jp/archives/240747>

※植物学では胃炎、胃潰瘍の疼痛の原因となる平滑筋の痙攣に対して、ジャーマンカモミールに豊富なフラボノイドのアピゲニンの鎮痙、鎮静作用を活用

「植物化学成分を利用した食卓」



使用頻度の高いスパイス

ターメリック (クルクミン)

強力な抗炎症作用 消炎・鎮痛・関節炎緩和・消化促進・脳機能サポート



黒こしょう (ピペリン)

代謝を高める、血流を促進、クルクミンの吸収率を大幅に高める。
(クルクミン吸収率約20倍、**その他の栄養素の利用率も上げる**)



生姜

ジンゲロール (乾燥・加熱) → ショウガオール
抗炎症、血流改善、鎮痛
スポーツ障害・筋肉痛にも有効



その他、シナモン、クミン、ガーリック、サフランを頻度高く

※注意 クローブのヒゲナミン

ローズマリー（生食のすすめ）

長い現役生活で1番活用してきた
抗酸化力NO.1の若返りハーブ。
（認知症研究）

気分、学習、記憶、痛み、睡眠、
不安に対しての機能性を持ち、心
身に齎す強壮効果が絶大。強力な
抗酸化作用で幅広い年代に適応す
る。カルノシン酸には神経細胞の
維持に重要な役割を果たし、カル
ノソールには生体防御機能を活性
化。解毒効果を高める。



20年前、リハビリ食から始まったサポート改革



低糖質・高たんぱく + ビタミンC + 鉄 + 抗炎症食



菓子類、揚げ物、砂糖を控える

糖化を防ぐ調理法



生

すべての食品は生の状態が最もAGE値が低い。



蒸す・ゆでる

熱を加えても比較的AGEが発生しない調理法。



煮る

AGE量は少ないが、長時間煮込むにつれて多くなる。



炒める

高温で炒めるほどAGE値は高くなっていく。



焼く

強火や直火で焼いたおいしいそうな焦げ目はAGEが高い部分。



揚げる

最も高温 (200℃) 調理となる天ぷらやフライはAGEも多い。

食品中に含まれるAGE値を数値化した単位がexAGE。1日あたりの目安は10,000exAGE。これを超えないようにするとAGEが過剰に溜まることはないといわれる。



高AGE食品 ランキング

1位	カルボナーラ	27,033 exAGE
2位	サーロインステーキ	26,843 exAGE
3位	ミックスピザ	21,783 exAGE
4位	シーフードピザ	19,676 exAGE
5位	カツカレー	17,337 exAGE

[exAGEハンドブック] (監修/山岸昌一 一般社団法人AGE研究協会刊)より

日本代表 2006年～2010年



スポーツ栄養は食事の目的やテーマが明確

抗炎症

疲労回復
持久力アップ
瞬発力アップ
筋力トレーニング
試合前
試合後

現状を見抜く力

可能性に向かって
どれだけ明日への
プラスを求めるかを追求

個人差

体調

天候

※アスリートは常に炎症を抱えている

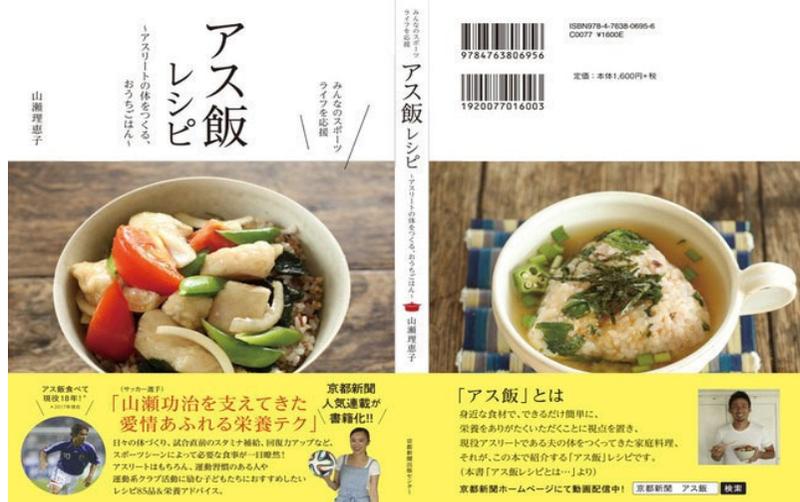
2017年 ミネラル改革の転機

管理栄養士
石川 三知（いしかわ みち）

- ・ トップアスリート栄養指導
（長友佑都、高橋大輔、荒川静香など）
- ・ 日本代表クラスのサポート
- ・ 競技別栄養戦略



チンゲン菜
卵
牛モモ肉
ひじき
にんにく
赤唐辛子
アーモンド



スピードアップ

基本はたんぱく質とビタミンB群 (レシチン)
カルシウム&マグネシウム

試合前に不安定になりがちな神経を整えながら、運動時のスピードアップを目指したレシピ。チンゲンサイは、高まる緊張で失われがちなビタミンCや赤血球に分布しやすいキサントフィルが豊富。油やにんにく、赤唐辛子と一緒にさっと炒めることで、吸収率を高める。神経の興奮を抑えるカルシウムは、プレッシャーやイライラによりマグネシウムと一緒に消費されるため、セットで摂取することが重要。その両方をひじきやアーモンドは豊富に含んでおり、ここに脳の前頭前野に働きかけるアセチルコリンの材料、卵のレシチンを加えることで、瞬発力アップが期待できます。牛モモ肉やひじきで激しい運動に不足しがちな鉄分の補給も。酢や柑橘と一緒に摂取で吸収UPを。牛ももや卵は神経の働きに欠かせないビタミンB群やたんぱく質も豊富。にんにくのアリシンでB1の吸収率を上げている。





山田 豊文

Toyofumi Yamada

杏林予防医学研究所 所長

一般社団法人

日本幼児いきいき育成協会 (JALNI) 会長

細胞環境デザイン学に基づく 「9つのメソッド」

01

栄養



質の高い食事や
サプリメント
をとる

02

運動



日常的に体に
負荷を与える

03

水



よい水を飲み、
自然の水辺に
親しむ

04

光



早朝の日光
(青色光)を浴びる

05

音



レコードの音や
自然の音に親しむ

06

断食



細胞に修復や
治癒の時間を
与える

07

空気



新鮮な空気を吸う、
深呼吸をする

08

休息



量よりも質の高さを
心掛ける

09

信仰



瞑想や座禅で
精神を安定させる

玄米菜食（伝統食）
自然を大切にする

フィットケミカル、
マグネシウム、
食物繊維、オメガ3

司令塔





目的意識



食事時間



食べる順番



故郷・北海道 野生の蝦夷鹿やラム



ジビエの本格導入 鹿肉の機能性

野山を駆け巡っている野生の蝦夷鹿は、その運動量から脂肪が少なく筋肉が発達。個体が大きく肉質もきめ細やか。質の良い身体作りが出来る

ヘム鉄などのミネラル、ビタミンB群、イミダゾールジペプチドが非常に多く含まれている。抗疲労、抗ストレス、抗酸化、運動能力向上。

カルニチンの脂肪燃焼の促進でエネルギー産生の貢献。オメガ3

ターメリック・シナモン・黒胡椒



2020年 医学博士 姫野友美Dr.と出逢う

特定非営利活動法人
オーソモレキュラー分子栄養医学協会
Society for Orthomolecular Nutritional Medicine

オーソモレキュラー 分子栄養医学 フォーラム

40年の歴史と
これからの未来

11月9日 日
10:00~17:00
(開場 9:40)
会場:品川シーズンテラスカンファレンス
懇親会あり(17:30~)

会場(東京) & オンライン開催

30日間見逃しアーカイブ配信付き

2004年に設立いたしました当法人は、本年の4月1日より名称を「特定非営利活動法人オーソモレキュラー分子栄養医学協会」と改め、新しいスタートとなりました。オーソモレキュラー分子栄養医学が日本に来て40年が経過し、この10年程は本当に強い追い風で、この分野のたくさんの関連書籍が発行され、一般の皆さまからの関心も高まり、先生方からのお問合せや、導入いただける医療機関の数も著しく増えたと感じています。今後はこれまでより一層、医療機関への学術の提供や臨床応用を先生方へご提供するとともに、医師および歯科医師の先生方の右腕となる栄養カウンセラーたちと一緒に学べる環境を整えて参りたいと存じます。そのフォーラムの第一回目となるこの会では、2021年に学術誌『Nutrients』に掲載されました「血液検査解析に基づいた個別化栄養療法」(金子法(Kaneko's Method))についても資料をご用意いたします。ぜひご参加いただけましたら幸いです。



オフィスひめのとスポンサーシップ契約を締結

ひめのとみクリニック



東京医科歯科大学医学部卒業、九州大学医学部付属病院、北九州市立小倉病院、麻生飯塚病院、愛風会さく病院、Mayo clinic Emergency Room(U.S.A) VisitingClinician、東京都立広尾病院、東邦大学大橋病院、木原病院、(財)東京顕微鏡院附属診療所、テーオーシービル診療所女性のための生涯医療センターViVi勤務を経て2005年 ひめのとみクリニック 開設
2006~2021年 日本薬科大学 漢方薬学科 教授

血液検査データをもとにドクターが解析をおこない、不足している栄養素を抽出し、それを補うための適切な食事・サプリメント・点滴など、栄養を全ての医療の基盤として捉える。そのため、血液データをベースに、客観的で具体的な解決策を提示することが可能となる。



2020年より姫野友美医師が介入



- **ピロリ菌感染**：胃の粘膜が萎縮して消化吸収がうまくいっていなかった（消化酵素開始）

※胃がんの原因の95%がピロリ菌
（ピロリ菌感染は、亜鉛、たんぱく質、鉄、ビタミンB12欠乏が進む）
- 下痢：グルテンフリーに加え、カゼインフリーを開始（ビオスリースタート）
- 元々、飲んでいたサプリメントのアミノバイタル（BCAA他）、高濃度マグネシウムに加え、ビタミンD、グルタミン、オメガ3、ビタミンC、ビタミンB12、ビタミンBコンプレックス、亜鉛、コエンザイムQ10、乳酸菌鉄、マルチアンドミネラルforアスリート、コラゲネイド、ランショット、アミノバイタルゼリー（トレーニング前、中、後）

姫野友美医師が介入してからの5年間の変化

- ・ピロリ菌除去により胃粘膜炎症が改善し、消化吸收環境の改善が示唆された。

- ・ペプシノーゲンⅠの推移 83.9 → 約50 ng/mL台へ低下。

ペプシノーゲンⅠ/Ⅱ比は6以上を維持しており、萎縮性胃炎は認めず、胃粘膜炎症の改善が示唆された。

- ・CRPの推移

0.14 → 0.02 mg/dLへ低下。

DHA、EPAの摂取を含む栄養介入により慢性炎症の低下が認められた。（コンディション維持に重要）

- ・ビタミンD濃度の推移

34 → 57.8 ng/mLへ上昇。感染予防、消化管粘膜バリア機能の強化、筋機能および免疫機能を支える濃度へ改善した。

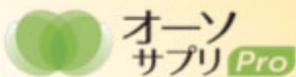
- ・亜鉛（Zn）の推移

84 → 93 $\mu\text{g/dL}$ へ上昇。ピロリ菌除去による消化吸收環境の改善および栄養介入により、ミネラル代謝の改善が示唆された。

- ・MCTオイルおよび動物性タンパク質摂取量の増加によりエネルギー産生能力が向上。睡眠の質の改善とともに、中性脂肪は29~78 mg/dLと低値を維持し、脂質代謝効率の高い状態が示唆された。（スタミナ、疲労耐性、回復に強い代謝）

結論

至適濃度での栄養摂取の重要性が示唆される。胃機能の改善、慢性炎症の低下、ミネラル代謝の安定という生理学的変化の推移が認められ、43歳においても高い競技パフォーマンスを維持することが可能であったと考えられる。また、長期アスリートにおけるコンディション維持には、消化管機能と慢性炎症の管理が重要である可能性も示唆された。



オーソサプリPro製品を使用している トップアスリートの声



鉄の補充を、サプリメント「オーソサプリPro」に変更してから、以前と比べて、バテやすさの部分が改善されたと感じています。

この歳になっても大きな怪我もなく、元気に走り回れているのは「スポーツ栄養プログラム」のおかげだと感じています。鉄の補充を「アンチドーピング認証取得済みのオーソサプリPro製品」に変更してから、以前と比べてバテやすさの部分が改善されたと感じています。全てのアスリートが栄養アプローチを意識するべきだと思います。

山瀬 功治 選手

(レノファ山口FC)

1981年9月生まれ、北海道札幌市南区出身のプロサッカー選手。Jリーグ・レノファ山口FC所属。ポジションはミッドフィールダー。元日本代表。2023年は24年連続ゴールを達成。J2リーグでは三浦知良、遠藤保仁に次ぐ歴代3番目の年長得点者。

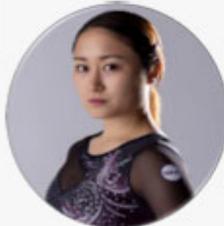


アスリートにとって「栄養」は、トレーニングや睡眠と同じ、もしくはそれ以上に大切だと思います。

女性の不調の大半が鉄不足が原因ということは衝撃でした。アスリートにとって栄養はトレーニングや睡眠と同じ、もしくはそれ以上に大切だと思います。心身の不調で練習に集中できないなど支障が出てしまっている方は栄養面も見直してみてください。

中村 優希 選手
(トランポリン競技)

10歳からトランポリン競技を始める。2011年世界年齢別選手権、個人2位をはじめ入賞多数。2017年の前半世界選手権から復帰し、2022年、団体少年成年共通女子準優勝。パリ五輪でトランポリン競技初のメダル獲得を目標に活動中。



「鉄」と「マグネシウム」と「ビタミンC」を摂ることで試合中のパフォーマンスが上がり、疲労しにくい身体になったのは圧倒的に感じています。

「鉄」と「マグネシウム」と「ビタミンC」を摂ることで試合中のパフォーマンスが上がり、疲労しにくい身体になったのは圧倒的に感じています。育成年代の時から栄養アプローチを意識できれば、将来的にもかなり楽みな選手が増えると感じていますし、パフォーマンスアップにも繋がります。選手生命も長くなると強く思います！

野村 直輝 選手

(大分トリニータ)

山口県下関市出身のプロサッカー選手。Jリーグ・大分トリニータ所属。ポジションはミッドフィールダー。



これまでのスポーツ栄養では解決できなかった数々の問題点、これを解決するのが「オーソモレキュラー栄養医学」に基づいた「スポーツ栄養プログラム」です。

身体を構成する37兆個の細胞一つ一つがしっかりと機能し、脳と身体の調和を取ることにより、これまで得られなかった体感を得ることができます。三選手とも本当に熱心にオーソモレキュラー栄養療法に取り組み、着々とアスリートとして人間として成長していく姿を見せてくださいました。年齢性別を問わず、すべてのアスリートにお勧めしたいのがスポーツ栄養プログラムです。当院ではアンチドーピング認証を取得した、安心・安全な国内製造の「オーソサプリPro」シリーズのサプリメント製品を推奨しています。

医師 姫野 友美

医学博士、心療内科医
ひめのもみクリニック院長
株式会社ウェルネスプラス 顧問



フェリチン (Ferritin) の推移

2020年 148 ng/mL

2022年 189 ng/mL

2023年 197 ng/mL

2024年 167 ng/mL

特徴

- ・4年間を通して150~200 ng/mLの範囲で安定
- ・長期アスリートで起こりやすい鉄欠乏が認められない
- ・造血および酸素運搬能力を支える鉄貯蔵が維持されている

この安定した鉄貯蔵は、持久力、回復力、筋機能維持を支える重要な要素であり、長期競技生活を支えた一因と考えられる。

山瀬功治の血液データ

- ・鉄代謝が強い
- ・脂質代謝が高効率
- ・炎症が低い
- ・肝代謝が安定
- ・造血能力が高い

山瀬 理恵子の アス飯 レシピ



小学校教諭を経て元サッカー日本代表山瀬功治と結婚。サッカー協会、京都サンガF.C.、アビスパ福岡アカデミー、大学他各教育機関にて栄養講演、調理実習多数。北海道十勝郡浦幌町ふるさと大使。著書に「アス飯レシピ」(京都新聞出版センター)。

今年ゴールを決めると(25年連続!)日本新記録を樹立する夫が、何度も食べてきたメニューです。豆類は良質なたんぱく質のほか、アスリートに不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノールが驚くほど豊富。豚肉の動物性たんぱく質と組み合わせるとアミノ酸の組成が整います。さらに、梅干しのクエン酸、アスパラのアスパラギン酸、にんにくのアリシン、しょうがのショウガオール、すりごまのカルシウム&マグネシウムなど栄養素が凝縮! 人と人とが手をつないで力を発揮するように、全食材が相乗効果で互いを生かし合い思いがけない奇跡を起こす、これぞアス飯井ぶりです!



現 役 25 年 を 支 え る ア ス 飯 井

長期競技継続を支えた5つの介入

①抗炎症・抗糖化介入

ケガをきっかけにオメガ3を意識的に摂取
リハビリ食として

たんぱく質
ビタミンC
鉄
コラーゲン

②フィトケミカル介入

野菜
果物
スパイス
ハーブ
による抗酸化・抗炎症

さらに
嗅覚（アロマテラピー）
による自律神経安定
ホメオスタシス維持

③腸内環境介入

食物繊維を意識的に増やす
腸内細菌多様性

④ミネラル介入

カルシウム
マグネシウム
鉄
亜鉛
の最適化

⑤血液データ介入

血液検査による栄養状態評価
不足栄養素の補充
至適濃度の引き上げ

- ・慢性炎症低下
- ・消化吸收改善
- ・ミネラル代謝安定
- ・鉄代謝維持

につながった可能性

その結果として

- ・43歳まで現役
- ・646試合（J歴代3位）
- ・24年連続ゴール（J歴代1位）

複合的な生活介入が
長期競技継続の
基盤になった可能性

山瀬功治本人からの考察とメッセージ



J.LEAGUE
CAREER
ACHIEVEMENT
AWARD



Jリーグ功労選手賞

**KOJI
YAMASE**

山瀬 功治

通算出場試合数 通算ゴール数
753 GAMES 123 GOALS



2000 - 2002	CONSADOLE SAPPORO	2013 - 2016	KYOTO SANGA F.C.
2003 - 2004	URAWA REDS	2017 - 2018	AVISPA FUKUOKA
2005 - 2010	YOKOHAMA F. MARINOS	2019 - 2021	EHIME FC
2011 - 2012	KAWASAKI FRONTALE	2022 - 2024	RENOFA YAMAGUCHI FC