



プロスポーツ選手が必ず摂取するのは？アスリートの最新食事トレンド (前編)



藤倉 貴久氏

スターフェスティバル株式会社企業営業部部長

結婚式場、ウェディングのプロデュース会社にてウェディングプランナーとして従事。また営業職の責任者としてウェディングだけでなくケータリングの拡大も担当。スターフェスティバルに転職後は営業職として様々な食事の可能性を広げるべく、食事の需要がある業界の獲得に動く。「ラグビーワールドカップ2019」をきっかけにスポーツ業界に営業範囲を拡大。大型のスポーツイベントを中心に複数のプロスポーツチームの食に関わるサポートを行っている。

南部 賢志氏

スターフェスティバル株式会社ロイヤルリレーション部部長

大学卒業後、大手通信会社にて営業職に従事。スターフェスティバルにて営業チーム、支社の立ち上げなどを歴任。「TOKYO 2020オリンピック」をきっかけにスポーツ事業に関わる。その後も大型のスポーツイベントのみならず、複数のプロスポーツチームの食に関わるサポートを行っている。

食事のデリバリー事業で築いた対応範囲の広さが武器に
――貴社は企業やイベント向けに食事をデリバリーするWEBサービス「ごちクル」で有名ですが、プロスポーツ界へ進出したきっかけはどのようなものでしたか。

藤倉：コロナ禍で企業などからの発注が減少した時期、あまり影響を受けなかったのがプロスポーツチームからの依頼です。それならばとスポーツ界へアプローチしていたのですが、2019年開催のラグビーワールドカップ（W杯）に携わったことがひとつの契機になりました。W杯は国内12都市で実施されましたが、当時47都道府県に食事をデリバリーできたのは当社のみ。その対応が実績となって、2020年から本格的にプロスポーツ界に参入しました。

南部：参入して驚いたのは、プロチームであっても意外に食事管理がしっかりなされていないこと。必要な設備が整っておらず、そのため練習や試合の都度、お弁当やオードブルを手配していたのです。

藤倉：当初は、あるチームのケータリング1カ月間トライアルからスタートしました。その後実施した選手からのヒアリングで好評を得ることができ、そのまま継続が決まりました。その後、徐々に顧客となるチームが増えていったという流れです。

――ニーズとしては、箱型のお弁当とケータリング、いわゆるビュッフェ形式のどちらに需要がありますか。

藤倉：食べるシーンによって変わります。練習後はクラブハウスなどでのビュッフェ形式が多く、遠征時は移動の間に食事を取るのお弁当が主流です。強豪チームになればなるほど試合数が多く、移動も増えるのですが、チームとしてはホームを離れても普段と変わらず栄養面に留意したい。そこで栄養管理されたお弁当が歓迎されるのです。

出所：スターフェスティバル株式会社

「食」には正解がない、だからこそトレンドも変わっていく

――サッカー、バスケット、ラグビーなど、多くのプロチームの食事サポートをしていらっしゃいますが、競技種目によって摂取を重視する栄養素に差はありますか。

藤倉氏：種目による差異は、ほぼありません。それよりも選手個人の「食」に対する意識が高く、良質なタンパク質を摂るよう心がけている印象です。それにもパターンがあって、肉と魚をバランス良く食べたい人、肉を中心にして食べたい人に分かれる。魚だけ、にこだわる人はあまりいませんね。ただ、肉であれば脂身は避けて赤身を好む、豚肉よりは鶏肉を選ぶなどの傾向は見られます。鶏肉も皮を剥いた胸肉をチョイスし、脂質を抑えるよう気遣っています。本当は牛肉の赤身が一番とされているのですが、コスト面も考えて鶏肉に落ち着いているのでしょう。

――試合後の選手はプロテインを摂取しているイメージがありますが、実際現場では何が食べられていますか。

藤倉：まずは試合直後に炭水化物を摂り、その後プロテインを飲むのが主流です。どんな競技であれ、スポーツはある意味体の組織を壊す行為ですから、その補修を行うために炭水化物が重要になる。一般の人でもスポーツをするなら、炭水化物とプロテインはセットで摂ったほうがいいでしょう。

南部：当社がプロスポーツ界に関わり出してまだ数年ですが、この短い間にも食のトレンドは常時変化しています。試合直後に炭水化物を摂取するのは、ここ1～2年のトレンドといえるでしょう。ただ、すぐにトレンドが変わるということは、スポーツ選手における「食」の正解はまだ明確ではないことと同義です。完璧なパターンがあれば、どこのチームも取り入れるはずですからね。現在は管理栄養士の意見が重視されるので、チームごとに違いが生まれています。

有資格者によって管理される選手の「食」

――管理栄養士はプロスポーツチームには必ずスタッフとして参加しているのですか。

藤倉：チームにもいるし、当社内にもいるし、当社が提携している食事の製造元にもいます。同じ知見を持った専門家同士で、意見を交わせる環境ができているといえるでしょう。シーズンスタート前には必ず打ち合わせをして、チームの方針、管理栄養士の意見、予算面などを擦り合わせ、メニュー表を作成します。

南部：細かいことを言えば、選手のポジション、体質などによって食事を変えるべきと考えられます。しかしその実現には膨大な手間がかかりますし、何よりコストの問題が大きな壁になる。ですからその点は、選手個人の自覚と知識でカバーしているようです。

藤倉：そこに管理栄養士がアドバイスすることもあるでしょうが、彼らにもそれぞれの考えがあります。医療系とスポーツ系ではもちろん違うし、同じスポーツ系でも人によって方針は異なる。例えば、炭水化物を多く摂らせるかむしろ減らすか、グルテンを積極的に摂らせるか摂らせないかなどですね。

南部：もちろんベースとなる知識は共通でしょうが、チームの管理栄養士が変わるとメニュー構成も大きく変わるのはよくある話です。これも、先に述べた「食」の正解が見つかっていないことが要因になっているのでしょう。

プロスポーツ選手が必ず摂取するのは？アスリートの最新食事トレンド（後編）に続く＞＞