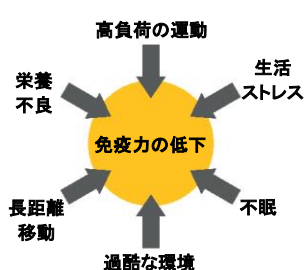


プロから学ぶ: スポーツのパフォーマンスとリカバリーのための乳製品

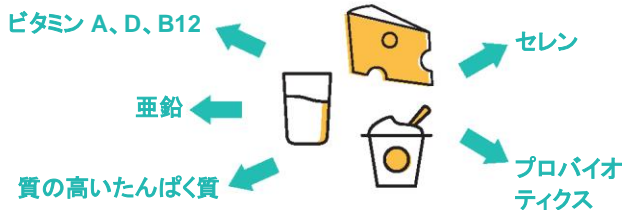
プロであるかアマチュアであるかに関わらず、乳製品はアスリートのパフォーマンスを最大化し、リカバリーを促進してくれます。あなたが担当されているアスリートは、乳製品について疑問を持っていたり、誤った考えを持っていたりするかもしれません。プロのアメリカンフットボールチームのトレーナー兼栄養士の助けを借りて、事実を伝えるようにしましょう。

乳製品と免疫機能



免疫システムを通常の状態に維持するためのアスリートならではの苦労があります。¹

ご存知ですか？
免疫機能を向上させるには、牛乳などの乳製品を避けることはNGです。



低脂肪乳製品や全脂肪乳製品からは免疫機能に関わる主要な栄養素や物質を摂ることができるため、アスリートの食生活の一部に組み込まなくてはなりません。²

乳糖不耐症のアスリートのためのヒント

覚えておきましょう:

乳糖不耐症のアスリートでも、本物の乳製品のメリットを享受できます。食品や飲料を選ぶ際には柔軟に対応し、自然素材の低乳糖または乳糖の入っていない製品を選択することで、乳糖不耐症をコントロールし、アスリートの身体が必要とする栄養素を摂ることができます。



低乳糖または乳糖の入っていない牛乳製品

ハードタイプのナチュラルチーズ

ヨーグルト



ダスティン・リトル、認定アスレチックトレーナー(ATC)/理学療法士(PT および DPT)/認定ストレングス & コンディショニングスペシャリスト(CSCS)
サンフランシスコ・フォーティナイナース 主任アスレチックトレーナー

乳製品抜きを食生活を送ることは、自身のパフォーマンスやリカバリーに対して思いもよらぬ悪影響を与える可能性があることをアスリートに分かってもらうようにしましょう。アスリートが食事から乳製品を除外してしまう前に、次のことを勧めてください:

1. 乳糖不耐症であるかどうかを、医師による適切な検査で確かめる
2. 可能であれば、スポーツ栄養士のサポートを受けるようにする

慢性炎症



慢性炎症とは？

以下を含む、さまざまな要因により軽度の炎症が慢性的に続くこと:

- ・ 怪我の放置
- ・ 栄養不足
- ・ 質の悪い睡眠
- ・ 心理社会的ストレス
- ・ 過度な回数または負荷をかけたトレーニング



乳製品の効果

観察研究においても臨床研究においても、栄養素を重視した食生活プランの一環として推奨量の乳製品を食べることは:³

- ・ 慢性的な軽度の炎症の減少につながる事が分かっています
- ・ 慢性炎症のマーカーに対して悪影響を及ぼさないことが確認されました

あなたのアスリートに思い出させてあげましょう。

慢性炎症と闘うには、個別の栄養素や食品を摂るだけでは不十分です。

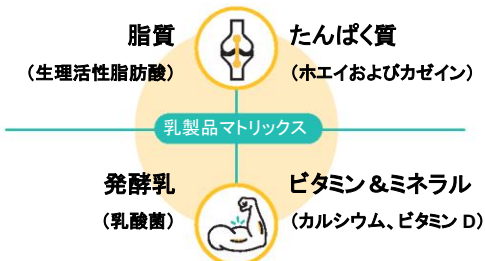
乳製品マトリックスの機能的メリット

乳製品マトリックスとは？

乳製品特有のさまざまな栄養素や生理活性化合物の組み合わせが、どのように健康に恩恵をもたらしているかを理解するための新たなアプローチ。

研究から分かること

骨や筋肉の健康に関し、乳製品マトリックスは、同じ栄養素を個別に摂るよりもパフォーマンスおよびリカバリーのうえでメリットが大きい。



乳製品マトリックスはなぜ重要なのでしょう？

- ・ アスリートが栄養素を個別に摂ることはありません。軽食や食事、食生活の一部としてさまざまな栄養が含まれた食品を食べます。
- ・ 栄養補給についてアスリートと話す際は、乳製品マトリックスの概念を用い、乳製品のようなさまざまな栄養が含まれた食品を食べることは、実践的な食習慣を確立し、自身の健康やパフォーマンス、リカバリーを最大化するための重要な方法だということを理解させましょう。

アスリートのケアに役立つ、トレーニングセンターの食堂用のちらしや、パフォーマンスやリカバリーのためのレシピに関心がある方は、私たちのサイト realcaliforniamilk.com をご覧ください。「リアル カリフォルニア」マークの付いた牛乳、ヨーグルト、チーズ、カッテージチーズは、アメリカでトップクラスのサステナビリティ経営を行うカリフォルニアの酪農家の手により生産された生乳から作られています。

1. Walsh NP. Recommendations to maintain immune health in athletes. *Eur J Sport Sci.* 2018;18(6):820-831.
2. The Magic of Milk for Your Athletes. National Dairy Council website. <https://www.usdairy.com/news-articles/the-magic-of-milk-for-your-athletes>. Accessed July 23, 2020.
3. Miller G. Is Chronic Inflammation The New Cholesterol? National Dairy Council website. <https://www.usdairy.com/news-articles/is-chronic-inflammation-the-new-cholesterol>. Updated January 21, 2015. Accessed June 24, 2020.
4. Thorning TK, et al. Whole dairy matrix or single nutrients in assessment of health effects: Current evidence and knowledge gaps. *Am J Clin Nutr.* 2017;105(5):1033-1045.
5. Geiker NRW, et al. Impact of whole dairy matrix on musculoskeletal health and aging-current knowledge and research gaps. *Osteoporos Int.* 2020;31(4):601-615.

