

力士の食と健康及び理想の力士像に関する研究

著者名(日)	小堀 友美子, 佐藤 麗奈, 鷹居 美紗, 廣田 綾乃, 吉田 知加, 大森 正司
雑誌名	大妻女子大学家政系研究紀要
巻	49
ページ	77-85
発行年	2013-03-03
URL	http://id.nii.ac.jp/1114/00005778/



力士の食と健康及び理想の力士像に関する研究

小堀友美子・佐藤麗奈・鷹居美紗・廣田綾乃・吉田知加・大森正司
大妻女子大学家政学部食物学科

Studies on Ideal Food Life and Health of the Sumo Wrestles

Yumiko Kobori, Reina Sato, Misa Takai, Ayano Hirota, Chika Yoshida
and Masashi Omori

Key Words: 力士 (sumo wrestler), 相撲 (sumo), ちゃんこ鍋 (chankonabe), 食事 (food), 健康 (health)

I. 緒言

経済的に高度成長をした我が国では、世界中から食料を輸入することにより、食材は豊かになり、子供たちの体格は向上したと言われている。しかし、反面、体力が減少していることも指摘され、食生活の乱れとともに、将来を担う子供たちの大きな問題として取り上げられている。子供たちの健康な心と体を育むことは、今の日本において、まことに今日の課題として、重要であると考えられる。

文部科学省においても、この問題を真正面からとらえ、平成 24 年から、柔道、剣道、相撲道を学校教育に正課として、取り入れることが検討されている。著者らは食物学科で、管理栄養士を目指して学習している関係から、栄養とスポーツは大変重要な関係にあると考えている。

現在、活躍している数多くのアスリート達を観察すると、その練習法は、まさに、科学的に行われていることをかいま見ることができる。とりわけ、食事については、管理栄養士がしっかりとサポートしているスポーツが次第に多く認められるようになってきた。例えば、野球やサッカー、水泳等、多くのスポーツには既に管理栄養士の介入がある²⁾。栄養サポートとして、栄養セミナー、栄養調査、栄養カウンセリング等、様々な角度から栄養のサポートを科学的な分析の下、行っているのである。しかしながら、相撲道においては、管理栄養士が全くと言って良いほどに、介入していないのが現状である。著者らは、何故、日本の伝統文化である相撲道には管理栄養士の介入がないのかと、まず素朴な疑問をもったところから本研究は開始された。

部屋で出る食事は 1 日 2 回で主にちゃんこ鍋であるが、自由時間に各自自由に間食をとっている。コンビニエンスストア (コンビニ) などのお菓子、アイス、ファミリーレストラン (ファミレス) やファストフードでの食事など、間食の内容は個人により様々である。決められた稽古の時間の他にも、夜に自主的にトレーニングをしたり、食後に歩いたりそれぞれ運動量も異なっている。

これらの背景から、著者らは、「ソップで強くて元気で長生き」という力士の理想像を目指し、研究してきた。主な研究内容として、力士の生活と稽古などの一般的な内容から、相撲診療所で実際に力士の健康面を調査したり、相撲部屋にて力士の食生活について研究したりと、継続的に研究してきた。相撲にも、スポーツ栄養としての、管理栄養士のバックアップの必要性を検討することを目的として研究を行った。

II. 方法

1. 力士の身体の特徴と健康状態

力士の身体の特徴について、各種資料に基づいて調べ、まとめた。また、相撲診療所を訪問し、実際の力士の検査データの特徴や疾患、その治療について相撲診療所所長宮坂敏幸先生にインタビューを行いまとめた。

2. 力士の相撲診療所カルテにみる健康状態

相撲診療所を訪問し、力士の健康診断のカルテを開示していただき、データを次のようにまとめた。

エクセルを使用し、力士それぞれのカルテの検査数値を入力し、データを一つにまとめ、力士全員の

指標 (① 体重、② 血圧、③ GOT、GPT、ALP、④ TCHO、TG) に注目し、それぞれ基準値と比較して、異常値をピックアップした。次に、上位力士 9 人の指標 (体重、BMI、血圧、GOT、GPT、ALP、TCHO、TG、HDL、LDL、BUN、CRE) を、入門時から最近のデータまでの平均値を算出した。そして、それぞれ折れ線グラフを作成し、経年変化を見た。また、一番新しいデータ (平成 23 年 8 月) を使用して、力士全員の平均値を算出し、さらにそれぞれの指標について成人男性の正常値と比較しながらグラフを作成することにより、力士全体の特徴と、鍛山部屋の特徴をアセスメントした^{3,5)}。

3. 鍛山部屋所属力士の食事実態調査

3-1 相撲部屋の調理風景・食事風景の視察

鍛山部屋を訪問し、調理風景・食事風景の視察・聴聞を行った。

3-2 インタビュー

力士に 3 対 1 (名) でインタビューを行い、計 3 名から食事について聞き取りを行った。インタビュー内容に関しては以下の通りである。

① 食事の回数と時間について ② 食事で意識していることについて ③ コンビニの利用について ④ 好きな食べ物と食べる頻度について ⑤ その他

4. ちゃんこ料理レシピのデータベース化とその特徴

まず、ちゃんこには一体どういう特徴があるのかわかるため、本とホームページ (HP) を使い、次のようにちゃんこ料理レシピを 1 つのシートにデータベース化した (表 1)^{6,7)}。なお、データベースそのものに関しては別冊にまとめた。

42 件のレシピをもとに、構成については以下の通りである。

左から順に、まずは本に載っていた順にレシピ番号 (アドレス) をふり、次にレシピ名、部屋名はわかりやすいように部屋ごとに色分けして載せ、食材については野菜類、きのこ類、肉類 (豚肉牛肉鶏肉)、肉団子、魚貝類、穀類、それ以外をその他としてこの順にし、これら各々の食材について五訂増補日本食品成分表を参考に廃棄率、その次に目安量、そして最後に 4 人前の栄養価 (エネルギー・炭水化物・脂質・たんぱく質) を V5EX00 栄養君 5 訂を用いて計算したものを載せた^{8,9)}。

そして以下のような構造でデータベースを作成した。

次に、このデータベース化したものをパソコン (PC) の検索方法を用いて検索を行った。

(1) 食材ごとに検索し、その食材が含まれているレシピごとにその使われている食材の分量の昇順に並び替えた。

各食材の順番は以下の通りである。

野菜類→きのこ類→肉類→魚貝類→その他

データベースの順とほぼ同様ではあるが、1 つのレシピにしか載っていない食材などは省いた。

(2) エネルギー・炭水化物・脂質・たんぱく質の栄養計算ごとに検索し、レシピをエネルギー・炭水化物・脂質・たんぱく質の順に、昇順で並び替えた^{6,8)}。

III. 結果

1. 力士の身体の特徴

相撲診療所に診察に来る力士は外傷、内科共に様々である。外傷では膝の疾患が最も多く、その他にねん挫やヘルニアも多い。体重が重い分、足への負担が大きいものと考えられた。

内科面での主な疾患は、糖尿病、脂質異常症、高尿酸血症、痛風、高血圧、脂肪肝等が多く、エネルギーや栄養素の過剰摂取によるものである。特に脂肪肝は治療をせず放置している力士が多い。なぜなら、力士の選手生命が短いため、なるべく身体を大きくし、早く昇進して勝負に勝つことを優先している結果と考えられた。

2. 力士の相撲診療所カルテにみる健康状態

鍛山部屋の力士の検査結果から、主に特徴があったデータを以下の通りにまとめた。棒グラフに含まれる 1~21 は力士 21 人の番号、正常値は一般の成人男性の値、平均は力士 21 人の平均値である。(正常値のデータはないものがある)

① 体重について

平成 23 年 8 月の時点で、番付順が上位 (幕の内~三段目) の力士 9 人に注目してみると、その内 10 kg 以上増加した力士は 8 人、その 8 人の内 20 kg 以上増加した力士は 5 人もいた。逆に、それ以外の力士 12 人は、体重が減少していたり、増加しても 10 kg 未満だったりという力士が多い。つまり、体重を増加させると強くなる、ということが言える。体重が増加すると力がつき、身体が重くなり簡単には倒れない、ということが推測できる (図 1)。

② 血圧について

平成 23 年 8 月の時点で収縮期血圧が最高で 156、拡張期血圧が最高で 86 と、体重や身体の大ささか

表 1 データベースの構造

NO.	レシピ名	部屋名	食材の分類 (1~7)		野菜	
			目安量	廃棄率	200g/本	15%
			食材名 (1~91)		にんじん	
1	リング鍋	鍛山部屋			100	85
2	豆乳もつ鍋	鍛山部屋				0
3	変わり種スタミナ鍋	鍛山部屋				0
...						

表 1 の続き

NO.	栄養価			
	エネルギー (kcal)	炭水化物 (g)	脂質 (g)	たんぱく質 (g)
1	542	17.1	43.6	20.1
2	542	5.9	15.2	19.8
3	448	14.7	35.1	18.5
...				

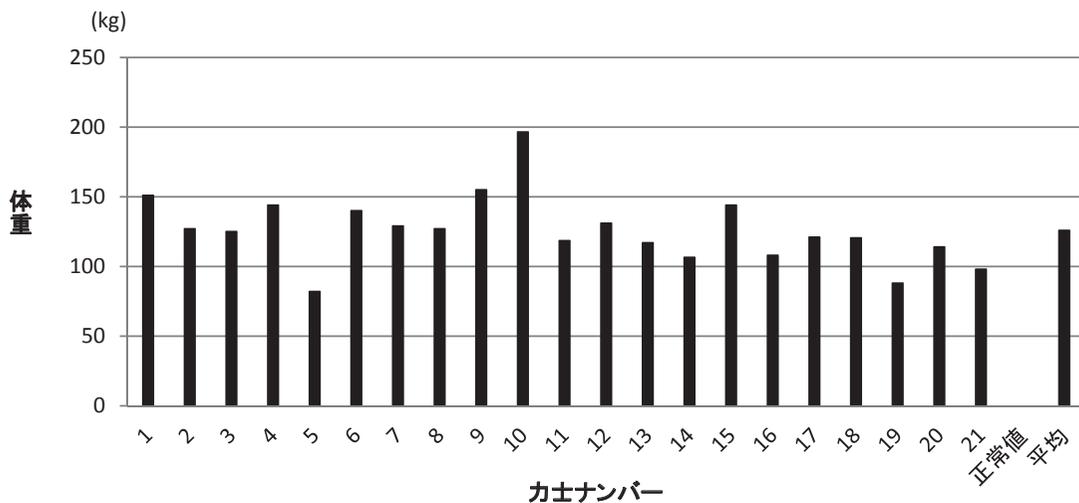


図 1 力士の体重の比較

らみれば低い値である。血圧は食習慣や運動習慣により影響があるため、毎日の激しい稽古が血圧を下げる要因になっていると推測できる (図 2)。

③ GOT、GPT、ALP について

GOT、GPT が共に高値の力士が 11 人、ALP が高値の力士は 9 人と、全体的に高値の力士が多かっ

た。力士は脂肪肝にかかっている場合が多いが、治療をせず放置している力士が多いことが影響していると推測できる (図 3)。

④ TCHO、TG について

TCHO が高値だった力士は 8 人、TG が高値だった力士は 9 人で、特に TG は基準値よりも倍以上高

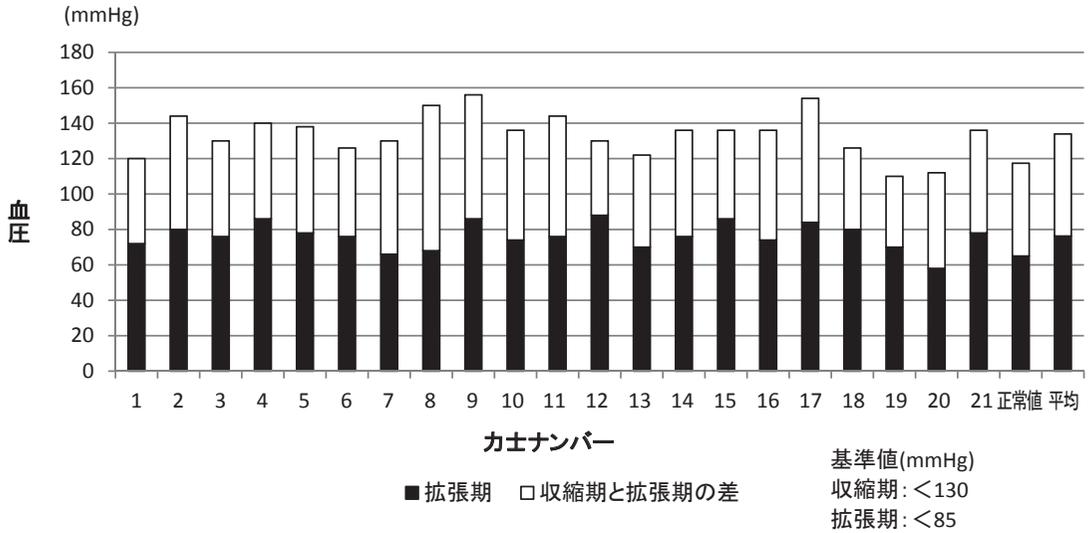


図2 力士の血圧の比較

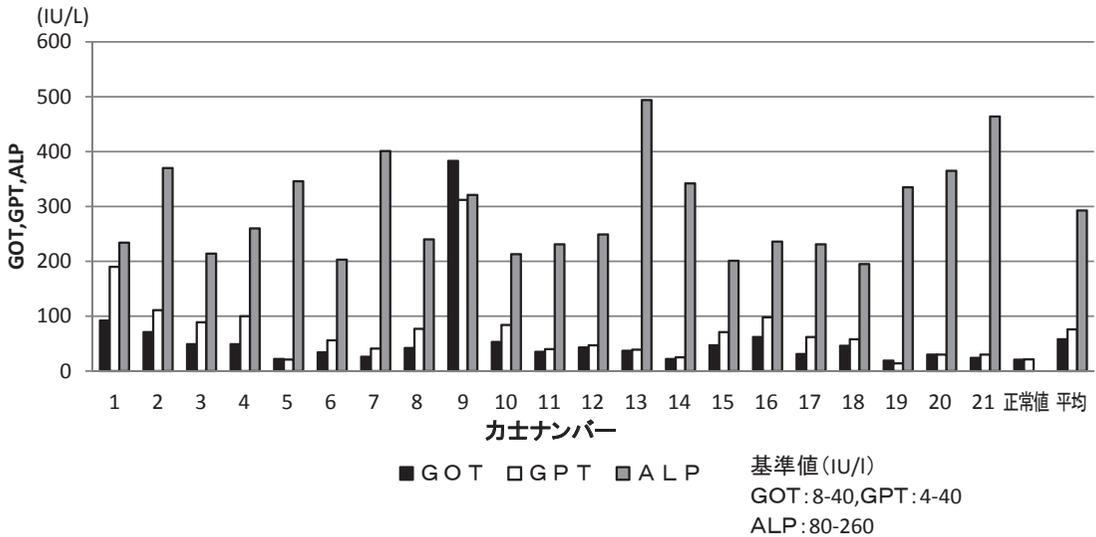


図3 力士のGOT、GPT、ALPの比較

い力士が多かった。糖尿病や高尿酸血症、脂肪肝に罹っている力士は高値になる他、高脂肪食や高糖質食でも高値になる可能性が高い。食事指導を受けている力士もいるため、個々で食事内容に注意する必要がある (図4)。

3. 鑛山部屋所属力士の食事実態調査

3-1 調理風景

食事当番の構成は、1グループ5、6名で4グルー

プあり、毎日ローテーションで行う。食事当番の仕事内容は、昼食、夕食作り、食材の買い出し、メニュー考案である。味付けや調理は、料理が得意な人が行う。よく使う食材としては、このようなものがあげられた。

野菜：(えのき、にら、しいたけ、きゃべつ、白菜) 肉：(鶏肉、豚肉)

鍋の種類は、約20種類ある。その中でもよく食

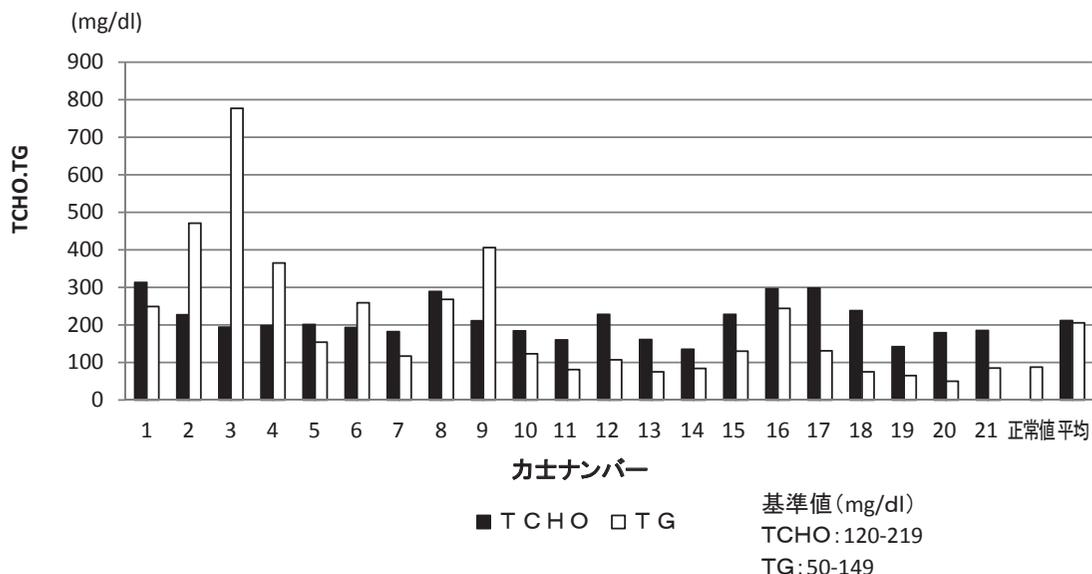


図4 カ士のTCHO、TGの比較

べる味付けは、醤油、塩（鶏ガラ）、味噌、湯豆腐（ポン酢で食べる）、豚しゃぶ（ポン酢でしゃぶしゃぶのように食べる）、トマト、カレー、豆乳である。鍋の味付けは濃いめになっている。ご飯は1食5升用意し、パン食は基本なし。夕食は鍋以外のメニューで作る。（例：カレー、そば）場所前の食事についてはこのようになっている。本場所前日は、ソップ炊き（醤油）を食べる。理由として、ソップは鶏という意味で、鶏は豚などと違い2足で立つため、力士にとっての“勝利”を表す。そのため、相撲のゲン担ぎとしてずっと続けている。栄養面に関しては、特に意識はしていない。

3-2 力士へのインタビューに関して

(1) 食事の時間と回数について

- ・ 2回（11時と18時半）
- ・ 2回（部屋で取る食事のみ11時と18時半）
- ・ 3回以上（ほとんどの場合、部屋以外の食事をとるとしたら夜食としてとる）

(2) 食事意識していることについて

- ・ 体の小さい人はとにかく量を食べるよう気を付けている。
- ・ 内臓疾患などがある人は、気にして、甘いものを食べないようにしている。
- ・ 血糖値が高い人は、食べるときに野菜をまず食べてからほかのご飯を食べる、間食をしない、食後1時間歩くなど気を付けている。

- ・ 炭水化物や野菜を多く摂るようにしている。
- ・ 最初に野菜、次に肉などのように食べる順番に気を付けている。

(3) コンビニの利用について

- ・ 使う人はよく使うが、使わない人もいる。
- ・ 買う人の場合アイス、おにぎり（鮭、鶏五目）、お茶などを買う。

(4) 好きな食べ物と食べる頻度について

- ・ オムライスやあっさり系のパスタ（頻度：多くて週3回）（量が多くておいしいところを探して外に食べに行く）

その他

- ・ 間食としてとるのはラーメン、マクドナルドなどのファストフード、アイス、酒など
- ・ 血糖値が高いので間食をやめて部屋で出る2回の食事だけにして、食後1時間歩くという生活をしたところ20kgやせた。しかし、その後体重は戻らず、困っていた。摂取カロリーを増やすと血糖値が上がってしまっただけで体を壊してしまうが、力士なので体重が増えないのも困る、という悩みもあった。
- ・ 基本的に内臓疾患などの問題はあるのでお菓子は禁止されている。
- ・ ただ大きいだけでなく、機敏に動けるようにしたい。目標体重120~130kg

4. ちゃんこ料理レシピのデータベース化とその特徴

ちゃんこ料理レシピのデータベース化とその検索結果については以下の通りである。

(1) 食材による検索

① 野菜類

野菜別にみても、鍋といえば冬ということもあり、冬の野菜である白菜やにら、ねぎ、大根などが多く入った鍋が多かった。また、秋の野菜でもあるにんじんやきのこと類も多く入っているように感じられた。しかし、冬の野菜でもあるほうれん草や小松菜などの葉物の野菜が入っている鍋が少なかった。

② 肉類

豚バラ肉の入った鍋が圧倒的に多かった。豚肉の入った鍋が一番多く、次に鶏肉、牛肉の順であった。

③ 魚介類

肉の入った鍋に比べ、魚介の入った鍋の数は少なく、ある特定の魚が入った鍋の種類がいくつもあるというのはなかった。

(2) 栄養価 (エネルギー、たんぱく質、脂質) による検索

全ての鍋の 4 人分の栄養価の平均はエネルギー: 347.6 kcal、タンパク質: 22.0 g、脂質: 22.3 g であった。鍋によって栄養に偏りがあるものもあった。

カロリーは肉系よりも魚介系の鍋の方が低く、全体的にみて低かった。

たんぱく質は魚介、肉 (肉類では特に鶏もも)、卵、豆腐などが入っているものに多く含まれていた。

脂質は特に豚バラが入っているものが多く、肉類でいうとひき肉が若干少なく、魚介類は少なめであった。

IV. 考察

1. 力士の身体の特徴と健康状態

大相撲では少しでも体重を増やすことで勝負に勝ち出世したいと、体重増加を最大の価値と考えて努力をしてきた。しかし、力士は体重が極めて重く過体重にもかかわらず、身体活動レベルが高い体組成をもっている¹⁰⁾のである。入門時はもちろん一般の肥満と同じ体組成だが、稽古を始めて身体や筋力を鍛えていけばいくほど、筋力も増強し、除脂肪体

重も増えていく¹¹⁾。

番付により体重・体脂肪率・除脂肪体重との関係があるかどうかを検討した結果、上位の力士程、体重の増加に対して体脂肪率の増加割合が低く、除脂肪体重の増加の割合が高い傾向が見られた¹²⁾。

相撲診療所訪問により分かったことは、最近の力士の特徴として、体型が昔と比べて大型化しているということ、それに伴い検査データが異なってきたということがあげられる。中でも生活習慣病が増加しており、入門前から糖尿病や合併症にかかっている力士の割合が増加しているという。

診察に来る力士は外傷、内科とさまざまである。外傷ではひざの疾患が最も多く、その他に足首のねん挫やヘルニアも多い。やはり体重が重い分、足への負担が大きいのである。特に力士は上半身が重いいため、稽古や場所で無理をすると、下半身が体重を支えきれずにケガへつながってしまうケースが多い。

内科面では、高尿酸血症や痛風、脂肪肝が多い。これらはエネルギーや栄養の過剰摂取によるものであり、力士はこれらの疾患にかかっている場合も多い。

アンコ型とソップ型によっても検査データは異なり、アンコ型よりもソップ型の方が一般的には検査データがよく、例えば琴欧州は典型的なソップ型力士で、検査データもほぼ正常だと言われている。日本人力士と外国人力士の検査データを比較してみると、外国人力士の方が検査データが良いことが多い。外国人力士は、体質や人種の差により、日本人と同じ体型でも検査データで差がでてしまうのである。相撲部屋によっても検査データは偏りがあり、部屋により食事の傾向が異なるため、勢いがある部屋の方が、検査データが高いこともある。

2. 力士の相撲診療所ルテにみる健康状態

鍛山部屋の力士の場合、入門時から体重が大きく増加した力士は、平成 23 年 8 月の時点で番付では上位にいたることが多いということに気付いた。ここで着目した 9 人は、番付で鍛山部屋の中でも上位の幕の内から三段目までに属しており、その内 8 人は入門時から 10 kg 以上体重が増加している。逆に、上位 9 人以外の力士 12 人は、体重が減少していたり、増加しても 10 kg 未満という力士が多い。つまり、体重を増加させると強くなる、ということが言える。体重が増加すると力がつき、身体が重くなり簡単には倒れない、ということが推測できる。

しかし、力士全体の検査データを見てみると、番

付や体重に関係なく、コレステロールなどの検査データの数値が基準値より高値である力士が多い。体重の増減に関係なく、検査の数値はあまり安定していないことがわかる。

さらに、疾患を患っている力士を見てみると、鍛山部屋の力士 21 人中、8 人の力士が糖尿病や脂質異常症、痛風、高尿酸血症などの疾患を患っている。そして、その 8 人の内 5 人は、上位 9 人の力士である。このことから、体重が増加するほど疾患にかかる確率が高くなるといえる。

疾患にかかっても放置している力士は多いと相撲診療所で聞いた。おそらく、体重を減少させなければ治りにくい疾患は、放置せざるを得ないのだろう。

力士の体重を増やすことは勝負に勝つ上で必要なことだと考えると、今後著者らが考える力士の食事として、力士がなるべく健康的に体重が増加できるような食事を提案していきたいと考えている。

3. 鍛山部屋所属力士の食事実態調査

ちゃんこ鍋は、栄養価のバランスなどに気遣ったメニューではなく、ご飯が進むようなメニューになっていることがわかった。そのため、濃い味付けが好まれ、更に練習後となると汗をかいているため薄く感じることもある。また、伝統やジnkスを大切にす風習から、本場所前はソップ炊きを食べている。

ちゃんこ鍋には、肉や野菜などの様々な食材が含まれている。しかし、ちゃんこ鍋を、ご飯を進めるためのおかずとするため、濃いめの味付けになってしまう可能性が高い。そのため、塩分の過剰摂取に注意しなければならない。だしをうまく活用する、少し長めに煮込み食材に味をしみ込ませる、トマト鍋や豆乳鍋のような食材を生かした味付けの鍋にするなどの工夫をすることで、食塩摂取量を減らすことができるのではないかと考えられる。

力士に対するインタビューからは一人ひとり体質や持病が異なるため、食事の際に気を付けていることや、間食で摂取するものは異なることがわかった。また、間食は食に関して意識の高い人とあまり意識の高くない人で食べるものに違いがあるように感じた。ただし今回のインタビューは 3 名しか行うことができず、数名の事例とし参考にしたと考えている。今後インタビュー人数・回数を増やすことで、活用できるデータとしたい。

4. ちゃんこ料理レシピのデータベース化とその特徴

ちゃんこ鍋のデータベース化からわかったことは、ちゃんこ鍋自体は肉などが少なかったり野菜中心であったりしてエネルギーが低い、力士はご飯をたくさん食べる分、もっとちゃんこ鍋の具を多くして更に量を多く摂取した方が良いのではないかと考えられる。野菜類では葉物などが少なく感じたため、もっと葉物を含めた緑黄色野菜を入れた方が良いのではないかと考えられる。さらに力士の食べ方や体の問題点(検査値など)を考慮して、よりよいちゃんこ鍋を考える必要があると考えられる。

以上この他の食生活の問題として、間食があげられる。間食と言っても力士の場合、1 回の間食の量は一般人の 1 回でとる食事よりもはるかに多量になる。間食は 1 人 1 人が各自で食べたいものを食べ、食べる量も自由に決めているため栄養バランスが偏ってしまっているということも言える。各自自由時間にファミリーレストランに行ったりコンビニでお菓子を食べたりと好きなものを食べて過ごしている。これらの間食に当たる食生活は力士の検査データを悪くする一因ともなっていると考えられる。お菓子やファミリーレストランの食事は脂質が多くなってしまふ場合も多く、偏った栄養バランスになってしまう可能性が考えられる。

このように、食事の大切さを理解し、内科的な疾患やケガを予防しつつ体重を増やすという目標を達成するためには管理栄養士の働きが非常に大切になってくると著者らは考えた。

相撲は日本の国技として今まで発展し続けてきた。しかし、その格闘技としての内容が独特であるが故に管理栄養士が関与することがなかった。体を大きくするためだからといって、好き嫌いで食べ物を選択し、偏った食をして大きな体を作っても、最終的には力士としての命は短く終わってしまうのである。

多くのスポーツで食事・栄養補給の大切さが認められ、スポーツ栄養士が取り入れられているが相撲界はまだ管理栄養士を取り入れていない。よってこれから研究をしていく分野であるため、今後食事のコントロールによる力士の強さ、そして疾病やケガとの関係、最終的には力士の選手寿命を延ばし引退後も長生きしていくことができるようこれからも研究し続けていく必要があると考えられる。

管理栄養士が相撲に受け入れられにくい理由として相撲の古くからの伝統や風習があげられる。封建

的ともいえる制度が根強く残っており女人禁制ということもある。そこから著者らは力士と管理栄養士の間の信頼関係が大切であると考えた。もちろんどのスポーツにおいても管理栄養士との信頼関係は大切であるが、とりわけ相撲においては封建的とも言える伝統が色濃く残っているため科学的な事よりもゲン担ぎや昔からの言い伝えなどを大切にすることも多く、例えば場所前には手をつかない二本足で立つ鶏（ソップ）にちなんでソップ鍋を食べるといふことがある。また女性が相撲の中に入っていくことはとても難しいので特にこの信頼関係が重要になってくるのではないかと考えた。栄養指導をする機会が与えられたら、何度も相撲部屋を訪問し力士とのコミュニケーションを深めていく必要がある。力士が心を開き、話を受け入れてもらえるようにするためには時間がかかるが顔を覚えてもらうところから始めることが必要であると思った。

また、著者らは力士の理想像として、外面的な観点だけでなく内面的な観点も視野に入れた。財団法人日本相撲協会寄附行為の第3条にこうある。

「この法人は、わが国固有の国技である相撲道进行研究し、相撲の技術を練磨し、その指導普及を図るとともに、これに必要な施設を経営し、もって相撲道の維持発展と国民の心身の向上に寄与することを目的とする。」¹³⁾ 相撲道とは、「礼に始まり、礼に終わり、土俵の上で技と人間性を磨くこと。」極限まで自分を追い込んでさらに限界を超えていく。技と共に精神的にも成長する¹⁴⁾。

このような、心身ともに成長していく相撲道は、今後なくてはならない、伝えていかなければならない日本の美しい伝統の一つだと感じる。相撲の道を志すものは、「強くなりたい」という思いと同時に、「日本の伝統文化を守る」という強い意志が必要だと思われる。これらの内面的なものをも兼ねそろえた力士が、著者らの考える理想の力士像なのである。

著者らはこの研究を通して改めて食事の大切さを知ることができ、それに伴い管理栄養士の必要性も強く感じた。また相撲をよく知ることで日本の文化や風習についても学ぶことができた。相撲の伝統的な風習や文化をこれからも守り、広めていくと同時に、栄養学などの科学的な考え方も取り入れ、著者らの当初の目的である「ソップで強くて元気で長生き」という力士の理想像を目指しレシピの提案など今後も研究を続けていきたいと考えている。

V. 謝辞

「力士の食と健康」について調査、実施するにあたり（財）日本相撲協会関係の施設等への便宜を図って頂きました、協会理事長 放駒輝門殿に厚くお礼を申し上げます。

また、鍛山部屋親方 鍛山矩幸殿には、度々の部屋訪問に際しましては快くお引き受け頂き、稽古風景、力士へのインタビュー、調理場の視察などをご承諾頂きまして、誠にありがとうございました。

更に「力士の健康」という面から、鍛山部屋全力士の個人情報とも言うべきカルテを開示頂きました、相撲診療所所長 宮坂敏幸先生に、大所高所からのご指導も含めまして、厚く御礼申し上げたいと思います。誠にありがとうございました。

また、本調査研究を行うにあたり、大相撲観戦など研究調査の動機付けを頂きました（株）鈴木食品社長 鈴木良太氏、鍛山部屋との橋渡し、交流など何かとお心遣い、ご支援を頂きました（株）ウィル・サーチ社長 若山祥夫氏に、付記して謝意を表します。

本研究は、平成 21 年食物学科管理栄養士専攻卒業、平野理奈、松川容子先輩の研究を継続してまとめたものである。ここに付記して謝意を表します。

VI. まとめ

現在まで、日本の伝統文化である相撲道において、管理栄養士の介入が全くないという現状がある。他のスポーツは科学的な視点を持って練習をしているにも関わらず、食事が体づくりという、食べることが一種の練習となっている相撲道に介入していない現状の改善をと、著者らは調査を進めた。

力士の食事は主にちゃんこ鍋だが、食事形態としては朝食がなく、昼食と夕食で身体づくりをしているということである。しかし、その他にも個人的に間食や夜食として自分が食べたいものをとっている。そのため、食事のバランスが崩れ、糖尿病や脂質異常症、高血圧など、様々な症状にかかってしまう。正しい食事の大切さを理解してもらう必要があるため、管理栄養士の存在が不可欠なのである。しかし、相撲界には古くからの伝統的な風習が色濃く残っており、女人禁制やゲン担ぎ、言い伝えを重視するために管理栄養士の介入を妨げているのである。そのため、力士の本音を聞いたり私たちの提案を受け入れてもらうためには、時間はかかるが、相

撲部屋を何度も訪問し、顔を覚えてもらったり、コミュニケーションを積極的にとっていくことで生まれる信頼関係の構築が必要である。

日本の国技である相撲の伝統的な風習や文化をこれからも守り、広めていくと同時に、今の相撲界ではまだ浸透していない栄養学などの考え方も取り入れ、「ソップで強くて元気で長生き」という力士の理想像を目指し、力士のあり方を見直していく必要があるのではないかと示唆された。

VII. 参考文献

- 1) 新学習指導要領：文部科学省
- 2) トップアスリートになる 勝つためのスポーツ食 BOOK, 2009, 成美堂出版
- 3) 健康日本 21：厚生労働省
- 4) 日本人食事摂取基準 (2010 年版)：厚生労働省
- 5) 定期健康診断・基本健康診査, 東京都予防医学協会年報 2011 年版第 39 号
- 6) 中山陽子, こんな鍋があったんだ! 相撲部屋直伝! ごちそうちゃんこ節約アレンジレシピ 72, 1-144, 2009, (株)笠倉出版社
- 7) 大相撲 玉ノ井部屋 Official Website <http://www.tamanoi.com>
- 8) 最新 日本食品成分表：文部科学省
- 9) 吉村幸雄：V5EX00 栄養君 5 訂 Ver. 5.0, (株)建帛社
- 10) 山田公雄, 相撲診療所における医務委員会発足の動き, 臨床スポーツ医学, 20(11)：1261-1267, 2003
- 11) 勝川史憲, 力士の体脂肪測定への導入, 臨床スポーツ医学, 20(11)：1275-1279, 2003
- 12) 吉田博之, 医務委員会, 医療の関与の有用性と今後の問題提起, 臨床スポーツ医学, 20(11)：1303-1306, 2003
- 13) 財団法人日本相撲協会寄附行為の第 3 条
- 14) 「相撲道」とは | 理事長・校長ブログ | (2010) <http://www.ikubunkan.ed.jp/message/2010/09/10173215.html>

Summary

That absolutely no nutritional intervention in status quo in sumo way until now, in the Japan tradition. How our Dietitians are involved Japan's national sport, Sumo road because it has been supported by scientific practice sport in recent years and can relate or investigated.

Wrestler's food is mainly Chanko nabe, in that without breakfast as a meal, doing body building at lunch and dinner. However, what I as a snack or late-night snack personally also taking. Therefore, a balanced diet to collapse, it takes a variety of symptoms, such as diabetes, Dyslipidemia, and hypertension. A for the need to understand the importance of eating right, existence of a dietitian is essential. However, is preventing nutritional interventions for carrying Nix and Gen emphasizing the lore from the old traditional customs still to the Sumo world. Therefore, should take time for listening to the real intention of the wrestlers they will accept our proposal, visit the sumo wrestling rooms, or remember the face, said taking the communication actively in building trust.

Ideas such as nutrition, did not penetrate yet on Sumo now soon spread and protect the Japan Sumo in traditional customs and culture from this, also incorporate the "SOP, a strong healthy and live longer" and suggested by aiming the ideals that wrestlers statue, and a review of Sumo wrestlers.