

京都新聞 朝刊

2016年2月14日(日) 23面スポーツ

右京

小魚よく食べた／土台をしっかり 早狩・朝原氏 食習慣語る



アスリートの食生活をテーマに、体験談を語る早狩選手
(右から2人目)ら=京都市右京区・京都光華女子大

オリンピアンとともに
スポーツと食について
考えるシンポジウム
が13日、京都市右京区
の京都光華女子大であ
った。若者を育てる食
のあり方をテーマに、

北京五輪陸上代表の早
狩実紀選手（京都光華
AC）や朝原昌治氏（大
阪ガス）らが体験談を
交えて語った。

同五輪力ヌー代表の
鈴木祐美子氏（アスリ

ー・ネットワーク）も
登壇。同大学の今中美
栄・健康栄養学科長が
食事と運動、休養のサ
イクルの重要性を講演
した後、早狩選手は幼
少時に小魚をよく食べ
た経験を紹介。「体が
丈夫になり、陸上を始
めでバランス良く食べ
るようになった。自分
の心の声を聞き、良い
食べ物を選んで」と語
った。

朝原氏はファーストフ
ードを食べなかつたと
いい、「土台がしつか
りしていいとけがし
やすい。『脂っこい物
を食べすぎると気持ち
悪くなる』などの感覚
が大事で、基本的な生
活を大切にしてほしい」と訴えた。

早狩選手や朝原氏ら
によるランニング教室
もあった。催しは「京

都スポーツの殿堂」伝
道事業の一環で、幅
広い年代のスポーツ愛

好家約150人が参加
した。

（山田修裕）