



- 食と食文化 -

スポーツを通して食文化を理解する

アスリートの多様な食のニーズ

オリンピックのように200以上の国や地域から、1万人以上のアスリートが集うスポーツの国際大会では、安全で持続可能な食材の調達はもちろんのこと、スポーツ特性（減量・増量）や宗教上の食事規程・戒律（ハラール食、ベジタリアン食）、アレルギー・疾病（セリアック病、過敏性腸症候群）など、多様なニーズに配慮した食事メニューやサービスが求められます。

2019年のラグビーワールドカップ（W杯）日本大会に出場した20チームの中にも、イスラム教の戒律に即した「ハラール食」や、ここ数年アスリートの間で注目されている「ベジタリアン食」「グルテンフリー食」をホテルにリクエストしたところも少なくありません。

食文化への理解を深めることで 信頼関係を築く

食のタブーが少ない日本では、宗教や文化的な視点から食の多様性に触れる機会が少ないため、外国人の食のニーズを理解するには時間かかるかも知れません。しかし、それぞれの国の風土や食材、歴史、宗教、文化などに育まれてきた食文化について理解を深めることは、その国の言葉を習得するよりもはるかにコミュニケーションを円滑にし、信頼関係を築くうえで大切なのではないかと感じています。

これまで海外遠征に帯同し、スポーツの国際大会の受け入れなどに携わる中で、日本との食文化の違いを感じた出来事などをご紹介します。

世界のアスリートが実践する 食事法

2010年インドのデリーで開催された総合競技大会Commonwealth Games*の期間中、選手村の食堂を利用した選手351名に無作為に「食事法」に関するアンケートを実施したところ、以下のような結果が報告されました。

日頃実践している食事法

ベジタリアン（赤身肉を食べない）	20%
ラクト・ベジタリアン又は オボ・ベジタリアン （牛乳・乳製品は摂る又は卵は食べる）	12%
ヴィーガン（動物性食品を一切摂らない）	1%
ハラール	10%
コーシエル	1%
グルテンフリー	2%
低グリセミック指数	9%

(n=218)

オリンピックと異なり、大会に参加する国がイギリス、スコットランド、ウェールズ、オーストラリア、カナダなどに限られるため、この結果が世界の食のニーズとは言い切れませんが、海外のアスリート達が日頃、どのような事に気を配って食事をしているのかが見えてくるのではないのでしょうか。

*イギリス連邦に属する国や地域が参加して4年ごとに開催される総合競技大会

参考資料

Pelly, F.E, et al. (2014). Dietary Regimens of Athletes Competing at the Delhi 2010 Commonwealth Games: International Journal of Sports Nutrition and Exercise Metabolism, 24,28-36.