

プロジェクト活動報告

ドライバナナプロジェクト

佐藤 満 (経営学部教授)、齋藤 実 (文学部教授)、富川 理充 (商学部教授)、柏木 悠 (商学部講師)

アスリートの競技パフォーマンスの向上には、土台となるフィットネスレベルの向上が必要となり、同時に体づくりが重要である。そのためには、日々の「運動、栄養、休養」のバランスを整えることが基本となる。特に栄養は、毎日の食事から体内に食物を直接取り入れるため体づくりに大いに影響する。一般的にスポーツの3大栄養素は、「糖質、タンパク質、脂質」であり、その中でも「糖質」は、肝臓や骨格筋にグルコース、筋グリコーゲンとして蓄えられ、ヒトの身体活動のための主なエネルギー源となる。アスリートが競技中で高いパフォーマンス発揮を維持し続けるためには、最も多く摂取されなければならない栄養素である1)。さらに、エンジンの役割を果たす骨格筋を作るために、良質なタンパク質も重要であるが、筋量を効率的にアップさせるためには、合わせて糖質の摂取も必要なが報告されている2)。

専修大学スポーツ研究所では、これまでのトレーニング現場での経験を活かし、有限会社ウィンキューブインターナショナルとタイアップし、スポーツ現場で手軽に糖質補給を出来る食品の開発プロジェクトを進行している。スポーツ現場で糖質補給として摂取されている食品は様々であるが、その中でも馴染み強い、日本人が最も摂取している果物の「バナナ」に注目した。しかしながらこのバナナは、保存性や携帯性、そして生ゴミの処理などのデメリットがあるが、このバナナを丸ごと1本乾燥させた「ドライバナナ」に注目した(図1,2)。この「ドライバナナ」の主な4つメリットは以下の通りである。

- 3: 1本がパッケージに包装され、携帯しやすい
- 4: 長期保存ができる

また、このドライバナナは、サプリメントではなく、食品であるため、安心して摂取できる。さらに、指定機関によるドーピング禁止薬物検査も実施しているため、ドーピング検査が義務付けられているアスリートも安心して摂取することができる。このドライバナナの使用に関して、専修大学スポーツ研究所公開講座および専修大学体育会レスリングにアンケート実施を行なったところ半数以上の人々がドライバナナの食感や携帯性について好印象であった(図3)

このドライバナナが様々なスポーツ現場やレジャー活動に普及するとともに、さらに保存性や携帯性から今後、災害や緊急時の保存食として期待される。

Point

- 1: 栄養価が普通のバナナより高い(表1)
- 2: 腹持ちが良い

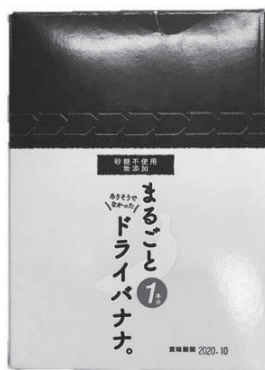


図1 ドライバナナ製品



図2 ドライバナナ製品1本

表1 ドライバナナ栄養成分表 25gあたり

成分	値	単位
エネルギー	92	kcal
タンパク質	0.89	g
脂質	0.25	g
炭水化物	19	g
食物繊維	1.46	g
カリウム	342	mg
ブドウ糖	16.9	g
カルシウム	6	mg
鉄分	0.3	mg
食塩相当量	0.01	g

参考文献

- 1)Ali A, et al.,2007: The influence of carbohydrate-electrolyte on soccer skill performance
- 2)Levenhagen DK.et al.,2002: Post exercise protein intake enhances whole-body and leg protein accretion in humans

ドライバナナに関する情報

有限会社 ウィンキューブインターナショナル
URL: <http://www.wincube.co.jp>

ドライバナナ 食べやすさ

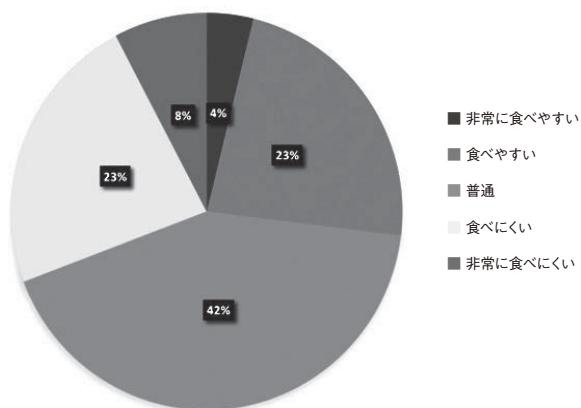


図3 専修大学レスリング部のドライバナナに関するアンケート調査結果

便利性・携帯性について

