

『すもう部屋の食生活と生活リズム調査』

すもう部屋の食生活と生活リズム調査

目的

すもうは国技であり、日本の伝統的なスポーツである。私達日本人は力士が良い食事のもと、強い筋肉づくりをし、強い力士が育つことを望んでいるが、実際どのような食生活と健康管理がなされているのかは、案外知らない。食事量もかなりたくさん摂っているのだろうと想像していても、実際に調査した報告はない。そこで当研究所では、あるすもう部屋の食生活と生活リズム、健康管理などを調査することにした。

今の若い人たちは洋風の食生活を好み、また慣れ親しんでそだってきている。「チャンコ鍋が何よりの“大ごちそう”であった時代」から、「飽食の時代」へと変化してきた。それも合わせ考えると、すもう部屋の象徴であったチャンコ鍋が必ずしも歓迎されていないのではないか。体重を重くしたい一念で間食を過食し、体調を崩すことがあるのではないか。また、「1日2食しか摂らないと、すもう取りのように肥る」と世間一般ではいわれてきたが、2食だから肥るということが正しいかどうか、など、すもう部屋の現状を知る目的で、あるすもう部屋の15才から21才までの約11名～13名を対象に、3回にわたって調査を行った。

すもう部屋の1年間の生活を大きく分けると次の3つになる。

- ①すもう部屋でのふだんの生活
- ②場所中の生活（巡業も含む）
- ③場所後1週間の自由な期間（帰省する力士もいる）

今回は、①のふだんの食生活（第1回、第2回調査）と、③の場所後の食生活（第3回調査）をまとめて報告する。

第 1 回 調 査

6月8日、9日、10日の3日間、朝6:00から夜10:00までマン・ツー・マンに食事量および運動量の記録をした。

調査対象者

調査対象者を表-1に示す。(s. 62年2月現在)

表-1

1	16才	187 cm	111 kg	肥満度42%
2	19	190	140	73
3	17	182	127	72
4	20	185	145	90
5	17	176	93	37
6	17	185	134	75
7	21	182	102	39
8	16	188	111	40
9	17	181	97	33
10	16	176	93	36
11	15	178	126	78
12	18	176	129	88
13	16	171	80	25
14	15	172	82	26
15	16	183	105	41
16	16	176	95	39

1日の生活

1日の生活は次の通りである。

午前	4:30	起床
	5:00～ 6:20	お散歩(万歩計約1万歩)
	6:30～ 7:00	休憩 (着替え、風呂に入る者あり)

午前	7:00~11:30	<p>けいこ</p> <p>7:00~7:50 準備体操 普通の体操、シコを踏む 腕立て伏せ、など</p> <p>7:50~ 2人ずつ取り組みのけいこ (約30分間)、 その後30分間は整理体操 的運動、待っている人達は ○バーベル上げ ○柱相手のけいこ ○立ったまま何もしない人</p> <p>10:00~ 11:30 チャンコ番は炊事 材料を裏のスーパーへ 買物、準備。</p>
	11:30~	<p>食事</p> <p>○親方及び客が食事……第1弾 ○チャンコ番以外全員…第2弾 ○チャンコ番……………第3弾 (チャンコ番が食べ終わるのは1:30 ~2:00頃)</p>
午後	2:00~	<p>チャンコ番は皿洗い、後片付け 他の人は2階で自由時間</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 昼寝 2. ラジオ、テレビ、本をみながら ゴロゴロする。 3. テレビゲームをする。 4. トランプ、花札などゲームをする。 5. 外出 ○買物(弁当、菓子、飲み物) ○遊びに行く(ゲームセンター 居酒屋)
	4:00	<p>全員掃除 チャンコ番は夕食の準備</p>
	6:00~ 8:00	<p>昼食の時と同様、3弾に分かれて食事</p>

午後	8:00～	チャンコ番は後片付け 他の人は自由時間（間食、外食、ゴロ寝、など）
	10:00	消灯後 ・ 寝床の中で飲んだり、食べたりするものもある。 ・ 深夜、台所で残りごはん味噌汁をかけて食べる者もいる。

健康診断結果

* 次に各人の定期健康診断の結果を表2に示す。

表2 定期健康診断結果（昭和62年2月実施）

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	11	13
血圧						○						
空腹時血糖					○							
肝機能												
GPT	○		◎	◎		◎		○			◎	
ALP	○	○	○	○	○	◎	○	◎	◎	○	◎	
γ-GTP	○										◎	
腎機能												
尿酸	◎	○								△		
尿酸窒素												
クレアニチン												
高脂血症												
コレステロール												
中性脂肪	◎				◎	◎						
HDL												

◎正常値に比較して異常度が高いもの

○正常値に比較して異常度が少し高いもの

△前回の検査結果は悪かったが今回は正常

以上の表でわかる通り、肝機能が低下している人がほとんどであり、尿酸値の高い人、中性脂肪値の高い人も2-3名いる。

運動量

午前中30分の徹底的な稽古と、約1時間の準備運動、整理運動以外に1日どの程度の運動量があるのかを、各人に万歩計をつけて測定した。万歩計による歩数は、平均、散歩で約10,000歩、散歩以外の1日中の歩数は約8,000～10,000歩。1日の総計は良く歩く人で、約20,000歩だった。ときどき夕方から野球の対外試合もすることがある。

すもう部屋の食事

すもう部屋での食事は1日2回であり、その昼食と夕食はマネージャー作成の献立による。その1例を次に示す。

<昼の献立>

- ・チャンコ鍋（鶏肉、野菜：もやし・ニラ・白菜・ねぎ・ほうれんそう、きのこ：椎茸・えのき・しめじ、豆腐、油あげ、うどん、ゴマと海苔の醤油だれ）
- ・スパゲティミートソース
- ・いわしの丸干し
- ・サラダ（キャベツ、ピーマン・カニかまぼこのマヨネーズソース）
- ・果物（グレープフルーツ）
- ・ごはん

<夜の献立>

- ・カレー（鶏肉、野菜：じゃがいも。にんじん・たまねぎ）
- ・いわしの丸干し
- ・かつおの照り焼き
- ・トマト、レタスのマヨネーズソースサラダ
- ・しらす干し
- ・漬物
- ・ごはん

* すもう部屋の2食分の栄養分析結果をFig 1に示す。

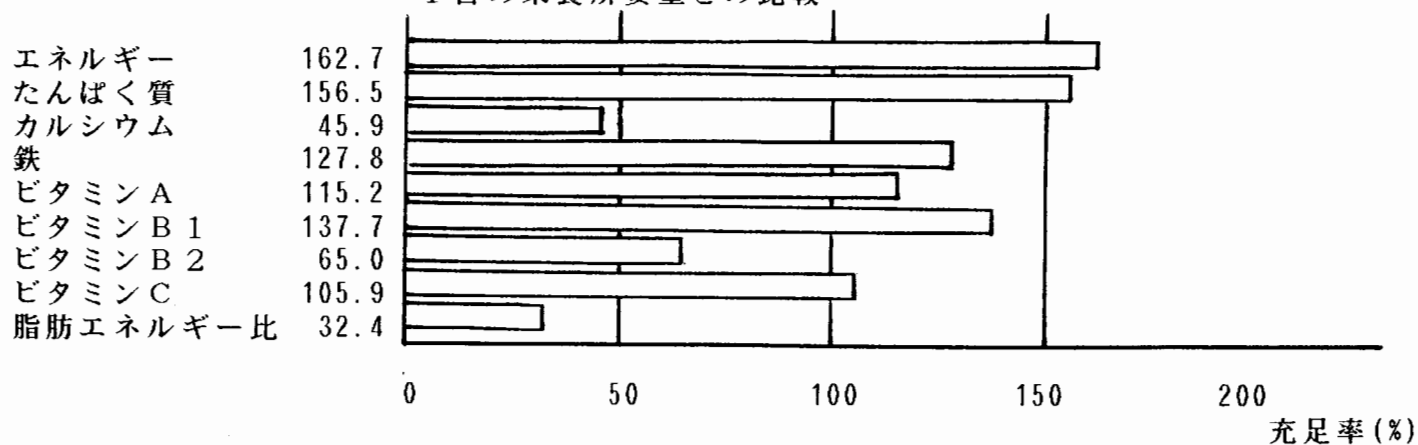
Fig. 1 すもう部屋の栄養分析結果

	朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量 (g)	0	1650	676	0	2326
エネルギー (kcal)	0	2860	1532	0	4392
たんぱく質 (g)	0	83.4	41.8	0	125.2
脂質 (g)	0	15.5	28.8	0	44.3
糖質 (g)	0	571.2	275	0	846.3
カルシウム (mg)	0	204	163	0	367
リン (mg)	0	906	446	0	1353
鉄 (mg)	0	7.4	8	0	15.3
ナトリウム (mg)	0	6453	5604	0	12057
カリウム (mg)	0	1292	1047	0	2339
ビタミンA (IU)	0	626	1679	0	2305
ビタミンB1 (mg)	0	0.94	0.58	0	1.52
ビタミンB2 (mg)	0	0.62	0.36	0	0.98
ビタミンC (mg)	0	38	15	0	53
塩分 (g)	0	16.4	14.2	0	30.6

栄養所要量との比較

	摂取量	所要量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	4392	2700	162.7
たんぱく質 (g)	125.2	80	156.5
カルシウム (mg)	367.4	800	45.9
鉄 (mg)	15.3	12	127.8
ビタミンA (IU)	2305	2000	115.2
ビタミンB1 (mg)	1.5	1.1	137.7
ビタミンB2 (mg)	1	1.5	65.0
ビタミンC (mg)	53	50	105.9
脂肪エネルギー比(%)	9.1	28	32.4

1日の栄養所要量との比較



——— 第1回調査のまとめ ———

(1) 栄養の観点

◎間食をあまり取らないでチャンコ鍋を中心とした部屋の食事をしっかり食べた場合、ビタミンB₂、カルシウムが不足している以外は低脂肪食で、比較的バランスの良い栄養摂取であった。またカロリーも150%程度で理想的である。ビタミンA、ビタミンB₂、カルシウム不足は日本人の一般的食事傾向に見られるものである。

◎すもう部屋の食事は、特にカルシウムが不足しないよう工夫がなされなければならない。献立にみりん干し、しらす干し、などあって注意は払われているが、実際には好んで食べられていない。

チャンコ鍋にカルシウム、その他ミネラルの多い内臓・つみれ、骨ごとのすり身を入れる、等工夫すると良い。

◎ただし、新弟子などもっと肥りたい人は、部屋で出される食事だけでは満足できないだろうと思われる。体重を重くするといっても、筋肉量を殖やすことを考えると脂肪、炭水化物よりも、たんぱく質や野菜を十分摂る肥り方が望ましい。

(2) 生活リズムの観点

◎強い筋肉を作るためには、稽古+睡眠(昼寝を含む)+筋肉を作るトレーニング+正しい食事がどうしても必要である。

例えば、午前中の技術トレーニング、そしてバランスの良い昼食、食後の昼寝、22~23才までは、夕食前にウェイトトレーニングをし、夕食寝る前に、無酸素呼吸のパートトレーニングをする(25才以上は夕方1回とする)。

たんぱく質とカルシウムをあわせもった牛乳などを飲んで、ぐっすり睡眠をとる、という風な日課が理想的と思われる。

(3) 反省

◎マンツーマンの調査法のため、緊張で食欲もなくなり間食も食べない人が多く、平常時の食事に比べ食事量も非常に少なかった。特に間食の実態がつかめなかった。

第2回調査

7月28日、29日、30日の3日間は、マンツーマン方式をやめて

- ①正しく自分で記録する方法をとった。
- ②特に間食を細かく記入することに注意を払った。

☆間食

間食を調査してみると、パターンは大きく3つに分けられる。

間食パターン1 → 弁当とおやつ、ジュース類など。これは最も一般的な間食のパターンである。

例1…⑦君の場合

- ・みかんジュース
- ・アイスクリーム
- ・チョコレートパフェ
- ・ココアミルク
- ・ポテトコロケ入りトンカツ弁当
- ・麦茶

例2…⑫君の場合

- ・お菓子(スナック菓子)
- ・カツ丼
- ・フランクフルト
- ・果汁入り清涼飲料

*例1・例2の栄養分析結果をそれぞれFig 2、Fig 3に示す。

◎パターン1の場合、間食で2500Kcal程度を摂るのが平均的であり、普通の体格の人の1日の栄養所要量にあたる。

◎お弁当類が間食である場合は、ビタミンA、ビタミンCの多い果実と共に食べるようにすると、比較的バランスの良い間食といえる。

◎トンカツ・コロケなど、揚げ物が主体のお弁当が多いので、脂肪カロリー比が多くなるように注意したい。

Fig. 2 間食パターン1 / 例1 ⑦君の場合

	朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量 (g)	0	0	0	2925	2925
エネルギー (kcal)	0	0	0	2346	2346
たんぱく質 (g)	0	0	0	95	95
脂質 (g)	0	0	0	95	95
糖質 (g)	0	0	0	361.3	361.3
カルシウム (mg)	0	0	0	846	846
リン (mg)	0	0	0	2196	2196
鉄 (mg)	0	0	0	34.8	34.8
ナトリウム (mg)	0	0	0	1328	1328
カリウム (mg)	0	0	0	7989	7989
ビタミンA (IU)	0	0	0	3753	3753
ビタミンB1 (mg)	0	0	0	1.03	1.03
ビタミンB2 (mg)	0	0	0	1.96	1.96
ビタミンC (mg)	0	0	0	58	58
塩分 (g)	0	0	0	3.4	3.4

1日の栄養所要量との比較

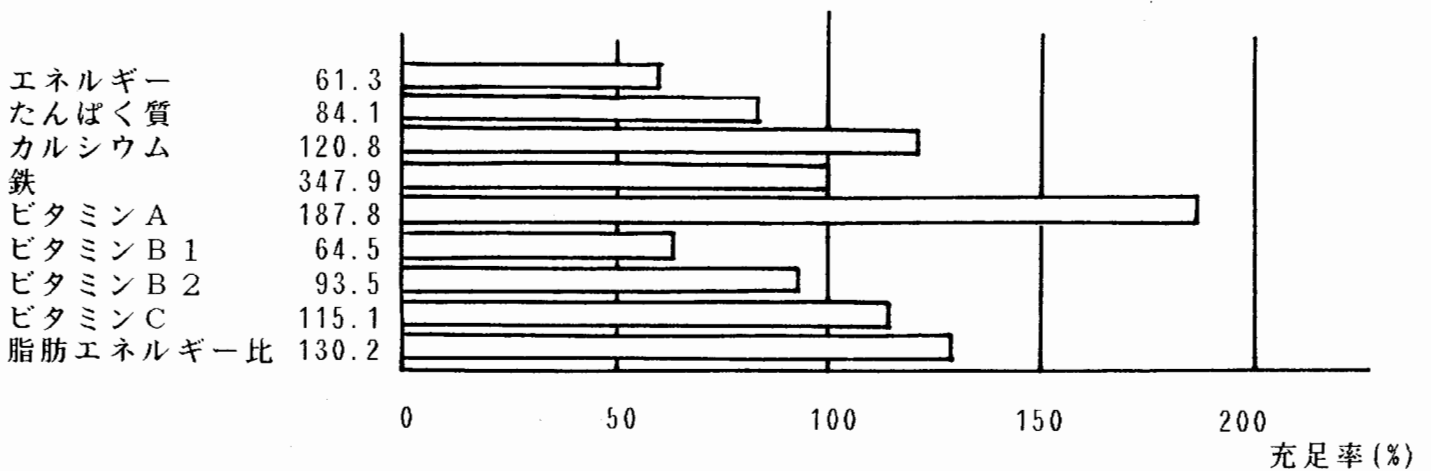
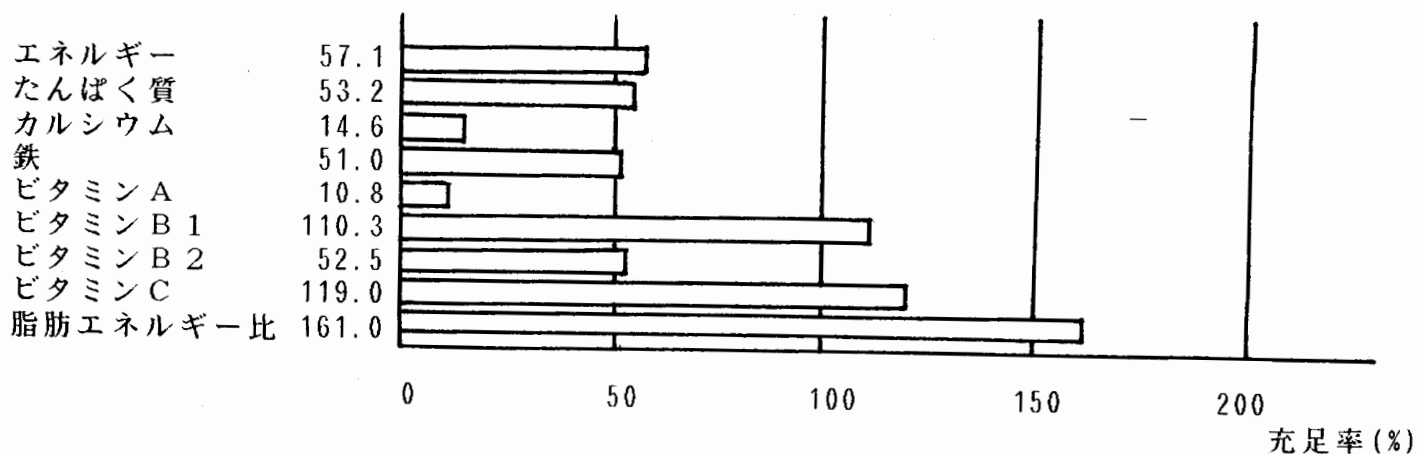


Fig. 3 間食パターン1 / 例2 ⑫君の場合

	朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量 (g)	0	0	0	2567	2567
エネルギー (kcal)	0	0	0	2114	2114
たんぱく質 (g)	0	0	0	55.8	55.8
脂質 (g)	0	0	0	105.9	105.9
糖質 (g)	0	0	0	218.2	218.2
カルシウム (mg)	0	0	0	102	102
リン (mg)	0	0	0	714	714
鉄 (mg)	0	0	0	6.1	6.1
ナトリウム (mg)	0	0	0	2541	2541
カリウム (mg)	0	0	0	2098	2098
ビタミンA (IU)	0	0	0	216	216
ビタミンB1 (mg)	0	0	0	1.66	1.66
ビタミンB2 (mg)	0	0	0	1.05	1.05
ビタミンC (mg)	0	0	0	60	60
塩分 (g)	0	0	0	6.5	6.5

1日の栄養所要量との比較



間食パターン2 → エネルギー総量は500Kcal位でも、そのパターンが著しく高脂肪食に偏っている。

例3 ⑧君の場合

間食

- ・ヤクルト
- ・麦茶
- ・サンドイッチ
- ・お茶漬
- ・クッキー
- ・ビスケット
- ・チョコレート
- ・ポテトチップス
- ・ウーロン茶 1.5リットル

*例3の栄養分析結果をFig. 4に示す。

◎パターン2の場合、スナック菓子、油で揚げた菓子類、チョコレート、ビスケットなど高脂肪のおやつを好む例で、間食からくる脂肪摂取量が非常に多い。

◎著しく栄養バランスが悪く、揚げ菓子の脂肪分の悪さが目立つ。

間食パターン3 → 1食と間食で、かなりのエネルギーを摂取している。

例4 ⑥君の場合

夕食

- ・牛肉 3500g
- ・サラダ 大1皿

間食

- ・豆乳
- ・オレンジ清涼飲料
- ・ビール
- ・ドーナツ
- ・トマトジュース
- ・アイスクリーム
- ・麦茶

*パターン3の栄養分析値をFig 5に示す。

◎パターン3の場合、間食にもドーナツやアイスクリームなど高カロリーの食品を食べ、牛肉3.5kgなどは明らかに食べ過ぎである。カルシウム、ビタミンA以外は各栄養素ともとり過ぎである。

◎肉などの動物性たんぱく質・脂肪の場合の典型的な過食の例である。このパターンは、例外なく、野菜をほとんど食べていない。

Fig. 4 間食パターン2 / 例3 ○君の場合

		朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量	(g)	0	0	0	1800	1800
エネルギー	(kcal)	0	0	0	535	535
たんぱく質	(g)	0	0	0	4.9	4.9
脂質	(g)	0	0	0	29.9	29.9
糖質	(g)	0	0	0	61.2	61.2
カルシウム	(mg)	0	0	0	75	75
リン	(mg)	0	0	0	124	124
鉄	(mg)	0	0	0	1.6	1.6
ナトリウム	(mg)	0	0	0	264	264
カリウム	(mg)	0	0	0	825	825
ビタミンA	(IU)	0	0	0	14	14
ビタミンB1	(mg)	0	0	0	0.11	0.11
ビタミンB2	(mg)	0	0	0	0.52	0.52
ビタミンC	(mg)	0	0	0	5	5
塩分	(g)	0	0	0	0.7	0.7

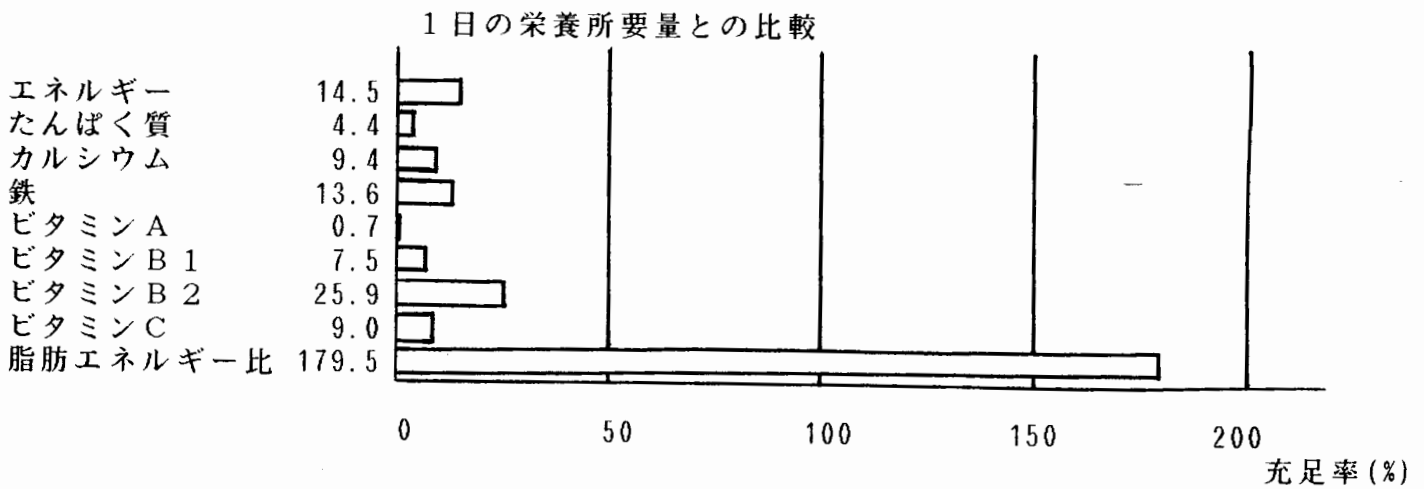
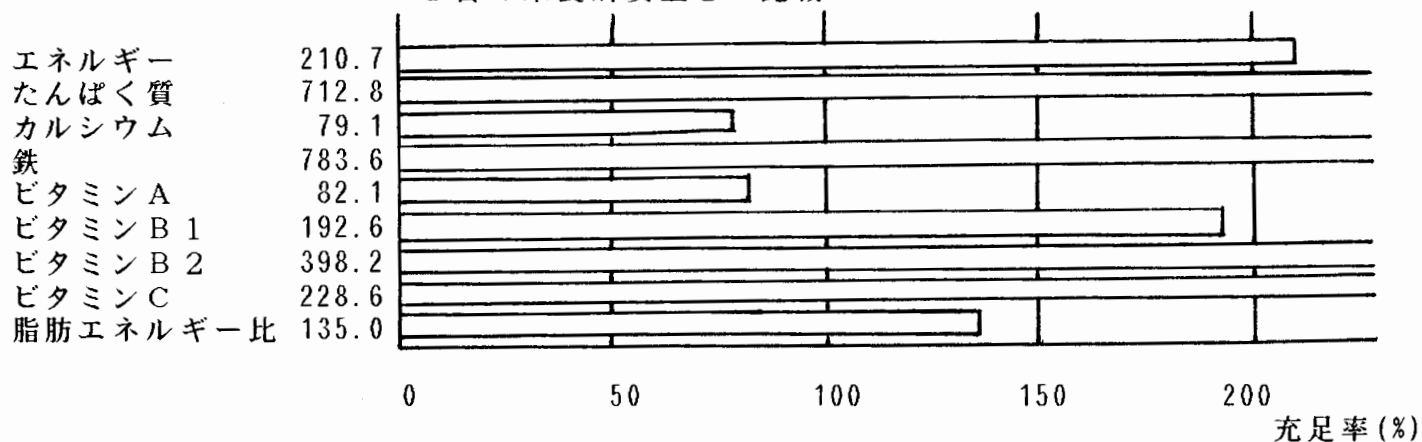


Fig. 5 間食パターン ⑥君の場合

	朝食	昼食	夕食+間食	合計
分量 (g)	0	0	7356	7356
エネルギー (kcal)	0	0	7798	7798
たんぱく質 (g)	0	0	784.1	784.1
脂質 (g)	0	0	327.5	327.5
糖質 (g)	0	0	216.1	216.1
カルシウム (mg)	0	0	554	554
リン (mg)	0	0	6330	6330
鉄 (mg)	0	0	94	94
ナトリウム (mg)	0	0	2869	2869
カリウム (mg)	0	0	14527	14527
ビタミンA (IU)	0	0	1642	1642
ビタミンB1 (mg)	0	0	2.89	2.89
ビタミンB2 (mg)	0	0	7.96	7.96
ビタミンC (mg)	0	0	114	114
塩分 (g)	0	0	7.3	7.3

1日の栄養所要量との比較



—— 第2回調査の問題点と新情報 ——

*問題点：間食の典型的なパターンは、以上3つに分類されるが、第2回調査では、

- (1) 名古屋場所後、猛暑が訪れ、皆食欲がなく間食すら食べる気力が無かったこと。(夏の初めは全般に食欲が落ちる)
- (2) 名古屋場所の勝ち越し力士などが小学校その他、団体の催し物に招待され、間食する暇がなかったこと。
- (3) 場所後1週間は「休み」であり、帰省も許され、1日中自由に飲み、食べることのできる期間の直後だったので、食欲低下がみだったこと。などの理由から、間食も平常よりやや控え目だったと推量できる。

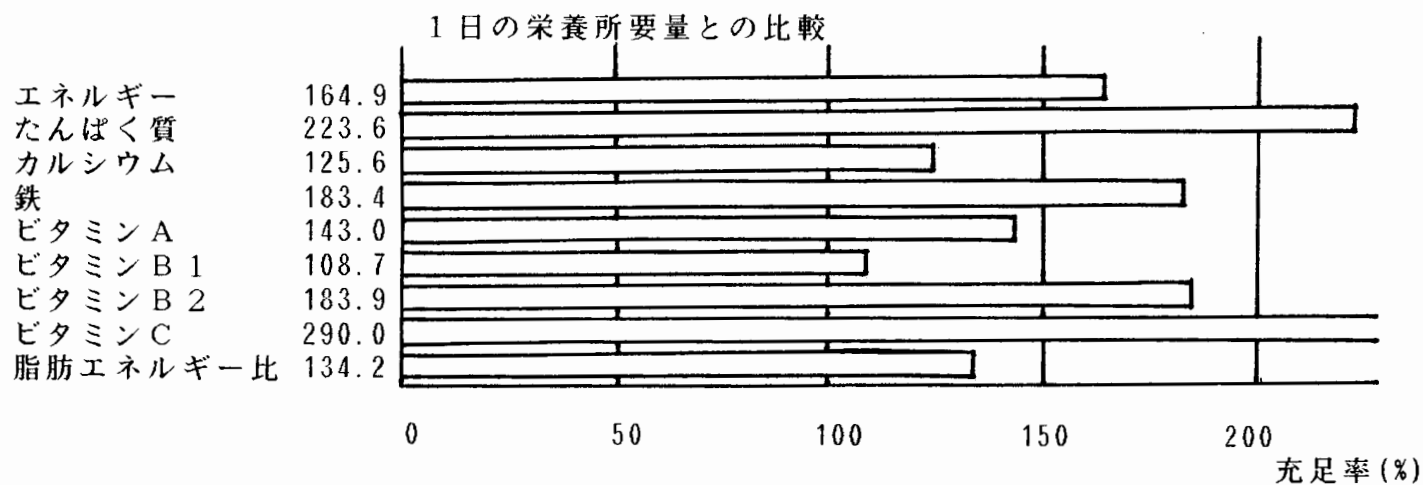
*新情報：聞き込み調査・雑談などを行っているうちに、だんだん仲良くなり、日常生活のいろいろな話題も出て、次のことも新しい情報であった。

- (1) ジュース(清涼飲料水)の空き缶で、18リットルのポリバケツが1日で一杯になることも多い。
- (2) 間食の中では、スナック菓子やお弁当類(ホカ弁)が多い。
- (3) へやの食事をあまり食べずに、弁当、サンドイッチや菓子パン、チャーハン、スパゲティなどをたくさん食べる傾向の人もある。
- (4) アルコールや食事は、場所後1週間の休みに飲みだめ、食いだめをする。
- (5) 場所後のパーティーで思い切り食べる。
- (6) 普通はこづかいが少ないので、菓子も食べたいだけ食べられる程には自由に買えない。
- (7) 親方やマネージャーからは、間食、アルコールを極力摂らないように指導されている。
- (8) チョコレートが好きでいつもたんすの中に隠し、食べている人もある。

以上第1回調査と第2回調査から、すもう部屋での2回の食事をしっかりとり、間食もバランス良く適当に食べた平均的な食事の分析結果をFig 6に示す。(ただし、これは平常よりも食事・間食ともにやや控え目な値と考えている。)

Fig. 6 すもう部屋での1日の平均的な食事

		朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量	(g)	0	1365	4550	436	6351
エネルギー	(kcal)	0	2348	3010	952	6309
たんぱく質	(g)	0	98.7	127.9	26.1	252.7
脂質	(g)	0	103.9	97.8	61.8	263.4
糖質	(g)	0	243	153	70.7	466.7
カルシウム	(mg)	0	156	255	468	879
リン	(mg)	0	1008	1539	600	8147
鉄	(mg)	0	6	10.3	2.1	18.3
ナトリウム	(mg)	0	4672	3643	1449	9763
カリウム	(mg)	0	1717	3487	727	5982
ビタミンA	(IU)	0	1330	242	1287	2859
ビタミンB1	(mg)	0	0.67	0.65	0.48	1.74
ビタミンB2	(mg)	0	0.66	2.2	1	3.86
ビタミンC	(mg)	0	113	18	15	145
塩分	(g)	0	11.9	9.3	3.7	24.8



—— 第1回・第2回の調査をまとめて ——

以上、すもう部屋での生活と食生活について述べてきたが、

- ◎高エネルギー、高たんぱく、高脂肪、高塩分にもかかわらず、カルシウム、ビタミンA、ビタミンB2の不足が目立ち、全般にあまり野菜が好まれていないことが明らかになった。
- ◎このような食生活が肝臓、腎臓機能の低下につながり、同時に高塩分は高血圧症を招き、心臓血管系疾患へと進展する可能性がある。
- ◎カロリーは1日5000～5500Kcalに押さえ、たんぱく質や脂肪を過剰にとらないよう注意する必要がある。
- ◎清涼飲料水を多飲するのに比べ、牛乳の飲み方が非常に少なかった。
- ◎カルシウムを十分摂取する意味からも、牛乳の飲み方の工夫や、小魚を多くとるなど気を付けたい。
- ◎煮すぎてクタクタになったチャンコ鍋の野菜のほかには、野菜を食べる機会が少なく、若者向けのボリュームたっぷりの野菜料理も2-3品ほしい感じがした。
- ◎栄養バランスの理想的なチャンコに、さらに2-3の工夫を加えて、より完全なすもう部屋の伝統食としたい。

第3回調査

場所後1週間の「休み」の 때가、一番自由に飲食できることがわかったので、9月下旬、東京場所後1週間の1日間だけ、自分で記録する方法で調べた。第1回、第2回と比べ、食生活も多様で、部屋以外の食生活の実態も興味深いものであった。

その結果は、Aタイプ-間食過食型、B-食事の過食型、C-平均型の3つのタイプに大きく分類することができた。

[パターンA] …間食比率の非常に高い型

13君の例

昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・ ごはん ・ ステーキ ・ 味噌汁 	
夕食	<ul style="list-style-type: none"> ・ カレーライス ・ ニジマスのホイル焼き 	
間食	<ul style="list-style-type: none"> ・ チャーシューラーメン 2食 ・ スパゲティ 2皿 ・ ヨーグルト ・ ジュース(清涼飲料水) 250ml ・ コーラ 500ml ・ サイダー 500ml 	

*この分析結果をFig 7に示す。

◎1日の摂取総カロリー5000Kcalのうち、間食で約3500Kcalを摂取し、昼食・夕食は、1000Kcalずつという間食の比率の非常に高いタイプである。

◎塩分摂取も非常に多い。

◎間食にラーメン、スパゲティを何食も食べている。

Fig. 7 間食比率の高い型 ⑬君の例

	朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量 (g)	0	689	595	2514	3798
エネルギー (kcal)	0	1066	1104	2994	5163
たんぱく質 (g)	0	43.3	57.1	125	225.4
脂質 (g)	0	18.8	44.7	75.7	139.2
糖質 (g)	0	170.9	112.4	443.2	726.5
カルシウム (mg)	0	150	104	774	1029
リン (mg)	0	431	645	1857	2933
鉄 (mg)	0	4.6	7.8	28.1	40.6
ナトリウム (mg)	0	771	2156	17345	20272
カリウム (mg)	0	707	1143	4471	6321
ビタミンA (IU)	0	68	1270	1353	2691
ビタミンB1 (mg)	0	0.26	1.37	3.01	4.63
ビタミンB2 (mg)	0	0.32	0.61	1.47	2.4
ビタミンC (mg)	0	6	1	106	115
塩分 (g)	0	2	5.5	34.8	42.3

1日の栄養所要量との比較

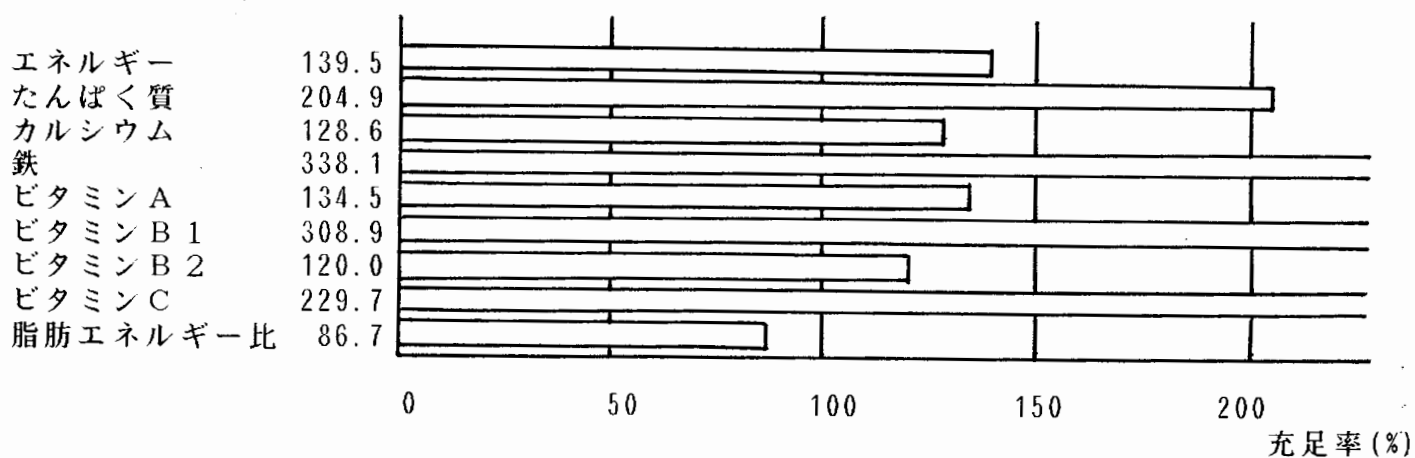


表2. 間食の1日摂取量に対する割合

	摂取量	(%)
エネルギー (Kcal)	2994	58.0
たんぱく質 (g)	125	55.5
脂質 (g)	75.5	54.4
カルシウム (mg)	774	61.0
鉄 (mg)	28.1	70.3
ビタミンA (IU)	1353	50.3
ビタミンB1 (mg)	3	65.0
ビタミンB2 (mg)	1.5	61.3
ビタミンC (mg)	106	92.2

[パターンB] …過食型 (1日15,000Kcal)

(注) いわゆる菓子類の間食はあまりしていない。

⑥君の場合

昼食	・カレー	どんぶり4杯
	・サラダ	大皿1皿
夕食	・カルビー焼き	1,5kg
	・ホルモン焼き	500g
	・ごはん	どんぶり3杯
	・ビール	10本(7600ml)
	・ビビンバ	1杯
間食	・ウイスキー	ボトル1本(760ml)
	・ハム	30g
	・ソーセージ	100g
	・鶏のから揚げ	
	・お茶漬	どんぶり2杯
	・なし(果物)	1個

*この栄養分析結果をFig 8に示す。

◎カルシウム以外の栄養素は、所要量との比較においても全部スケールアウトしているほど過剰に摂取しているのが、明らかである。

[パターンC] …標準型

・⑧君の場合

朝食	・ごはん	どんぶり2杯
	・目玉焼き	2個
	・味噌汁	
昼食	・サンマ	1匹
	・ごはん	どんぶり2杯
	・きんぴらごぼう	
	・白菜の漬物	
夕食	・焼き肉	300g
	・野菜炒め	
	・ごはん	どんぶり3杯
	・漬物	
間食	・お茶漬	どんぶり1杯
	・みそラーメン	(インスタント)

*この栄養分析結果をFig 9に示す。

◎この例では、カルシウム、ビタミンAはやや不足し、たんぱく質、ビタミンB1が十分とれている。比較的バランスがとれている方である。

F i g . 8 パターンB (過食型) ⑥君の場合

	朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量 (g)	0	2984	10535	1812	15331
エネルギー (kcal)	0	2844	8989	3393	15226
たんぱく質 (g)	0	110.3	392.9	67.2	570.4
脂質 (g)	0	58	342.8	37.8	438.6
糖質 (g)	0	446.7	540.3	207.5	1194.4
カルシウム (mg)	0	250	402	37	689
リン (mg)	0	1364	4434	754	6551
鉄 (mg)	0	10.5	66.3	2.8	79.6
ナトリウム (mg)	0	550	5223	2117	7890
カリウム (mg)	0	5311	8209	1084	14604
ビタミンA (IU)	0	3368	56873	98	60339
ビタミンB ₁ (mg)	0	4.15	2.75	0.83	7.73
ビタミンB ₂ (mg)	0	1.18	13.63	0.4	15.2
ビタミンC (mg)	0	252	110	34	395
塩分 (g)	0	1.4	13.3	5.4	20

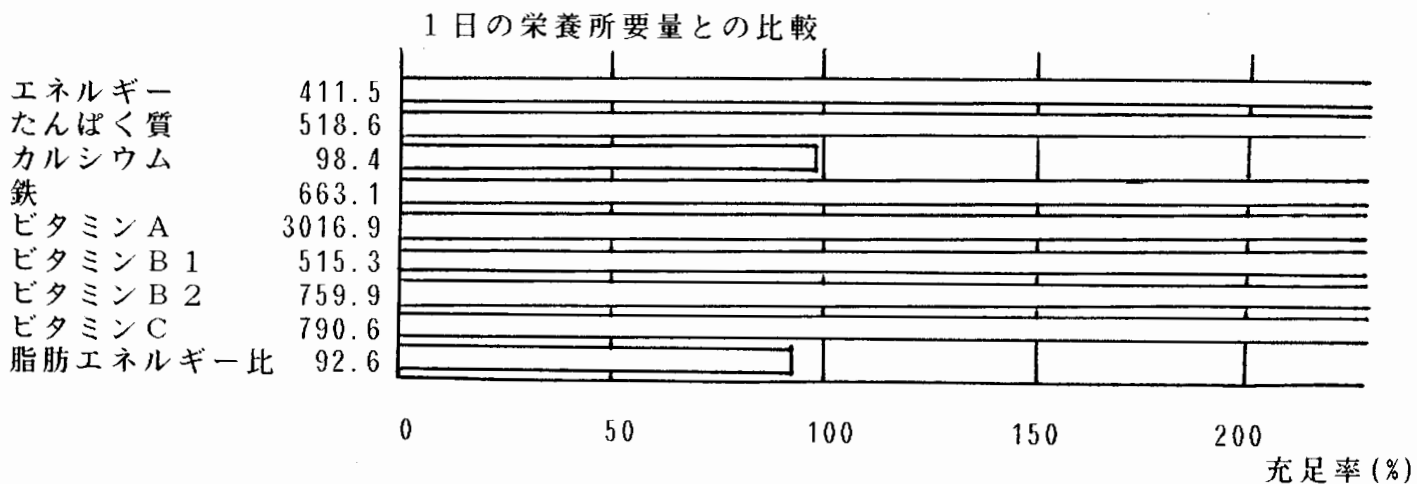


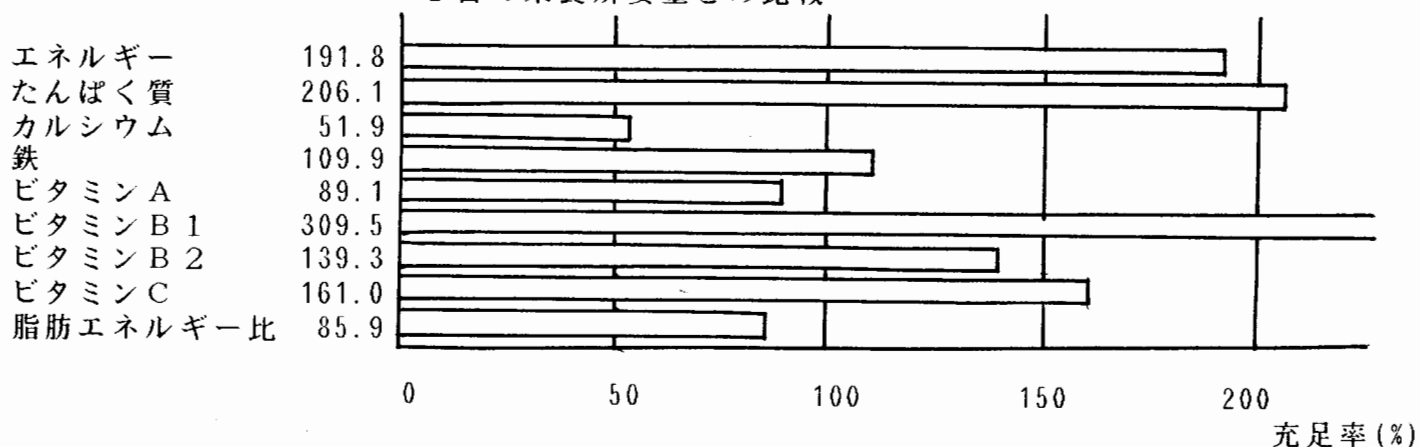
Fig. 9 間食パターンC (標準型)⑧君の場合

	朝食	昼食	夕食	間食	合計
分量 (g)	717	760	1288	505	3270
エネルギー (kcal)	1076	1109	2232	763	5179
たんぱく質 (g)	29.5	31.6	75.2	28.6	164.9
脂質 (g)	18.5	19.3	89	11.8	138.5
糖質 (g)	188	189.3	261	128.9	767.2
カルシウム (mg)	108	117	113	77	415
リン (mg)	419	341	726	310	1796
鉄 (mg)	3.1	2.3	5.6	2.1	13.2
ナトリウム (mg)	839	625	1885	3735	7083
カリウム (mg)	524	524	1294	643	2985
ビタミンA (IU)	658	904	86	134	1782
ビタミンB1 (mg)	0.3	0.22	2.67	0.22	3.4
ビタミンB2 (mg)	0.59	0.35	0.92	0.22	2.09
ビタミンC (mg)	7	16	52	5	81
塩分 (g)	2.1	1.6	4.8	9.5	18

栄養所要量との比較

	摂取量	所要量	充足率(%)
エネルギー (kcal)	5180	2700	191.8
たんぱく質 (g)	164.9	80	206.1
カルシウム (mg)	415	800	51.9
鉄 (mg)	13.2	12	109.9
ビタミンA (IU)	1782	2000	89.1
ビタミンB1 (mg)	3.4	1.1	309.5
ビタミンB2 (mg)	2.1	1.5	139.3
ビタミンC (mg)	80.5	50	161.0
脂肪エネルギー比(%)	24.1	28	85.9

1日の栄養所要量との比較



結果及び考察

◎パターンA型（④、⑤、⑩、11、13）…間食過食型

・体に故障が多く、また中性脂肪値、血糖値が高い。肩の脱臼が習慣性となり、そのうち重傷になって4ヶ月も入院しているケースもある。

・消費カロリーより、摂取カロリーの方がかなり多いので、トレーニングをもっとふやし、消費カロリーを増す必要がある。現在の状態では糖尿病予備軍と考えられるので、間食過多にならず、きちんとした食事をとる必要がある。

・高中性脂肪血症の傾向がある。

主食類、和洋菓子、甘い果物、コーラ、ジュース、酒類のとり過ぎと運動不足が原因と思われる。

・故障は出なくても筋肉がつかず、肥満度20～30%台の者が多い。

間食の過食によっては、強い筋肉が作られない。

・新弟子など、若い力士は肥りたいと思っているが、部屋で出る食事をあまり好まずラーメン、弁当類を一日中食べている傾向がある。

・故障が起きやすく、傷口の可能部分が治りにくいなど、休場する力士が多い。

・ラーメンを1日2食食べると、間食で塩分20gを摂取することになり、1日の塩分摂取量が35gと高塩分にはね上がってしまうのは問題である。

・高塩分食は高血圧症を招き、ひいては心臓、血管系の疾患につながるおそれがあるので気をつけたい。

◎パターンB型（①、②、⑥）…食事過食型

・高中性脂肪血症。また肝臓機能がやや弱い人が多い。

・高血圧症を招く。

・過食の人は食事の量を多く摂り、また肉類をたくさん食べる人が多く、高たんぱく、高脂肪に注意する必要がある。また、肥り過ぎの心配もある。

・若いうちにしっかりと筋肉を作っておくことが大切であり、そのためにも、130～140kgの体重で1日15000Kcalの過食は動きを鈍くし、メリットは少ない。

・肉食に偏りがちなので、野菜をたくさんとるように心がけ、バランスのとれた食事の必要がある。

◎パターンC型（③、⑦、⑧）

・パターンC型に多少間食をプラスしたものが、力士の理想的な食事に近いと考えられる。

・エネルギーは5200Kcalで一日の所要量の150%程度。

たんぱく質を控え目に、カルシウム、ビタミンAを十分とる注意を払えば、比較的栄養バランスも良く整う。このパターンの食事を続ければ、年間10kg程度の割合で、からだのバランス良く肥っていくのではないかとと思われる。

チャンコ鍋の野菜のビタミン損失について

昼食時のチャンコ鍋は最初に食べ始める人から、最後の人が食べ終わるまで、コトコト加熱し続けること2時間半。まず親方とお客、次に番付上位の力士から、と食べる順は決まっておき、新弟子が食べるのは、一番最後である。

野菜類は、加熱時間によりかなりビタミンが破壊され効力を失うことは良く知られている。ほうれんそうを3分間ゆでただけでも、カロチンは本来の90%、ビタミンB1は70%、ビタミンB2は80%に、ビタミンCは48%に栄養価が減る。またビタミンCは、5分ゆでると40%にまで減少する。このことから、2時間半煮ることによって、ビタミン類の損失は著しいものと考えられる。

野菜を始めに全部入れてしまうのではなく、材料を随時加えていき、加熱時間を少なくすることで、ビタミンの損失を防ぐことができる。ほんの少しの工夫で、栄養摂取量が変わってくるので、長時間の食事の場合、こんなことも考慮していくと良い。

まとめ

日本の伝統的なスポーツである“すもう”は、他のスポーツと比較して、肥満体型が理想とされるスポーツである。当然食事量もたくさん摂っているだろうと想像していても、実際に調査をし栄養分析を試みた報告は今までなかった。力士の食事といえば、1日1～2食のチャンコ鍋というイメージが定着している。このことから、「1日に1～2回しか食事をしないと肥る」といわれ、まことしやかに世間に広まった。しかし、野菜や豆腐・大豆製品がたっぷり入り、油をあまり使わず調理するチャンコ鍋を中心とする従来のすもう部屋の献立は、栄養分析の結果からもわかるとおり、健康的でほぼ理想的であった。また夏でも汗を流しながら、フウフウ食べるチャンコ鍋は、体を冷やすことなくスポーツ選手には適している。

「チャンコ好き？」という質問に、若い力士では意外と「好きデス！」との答えも聞かれた。しかし、やはり現代の若者の例に洩れず野菜を敬遠しがちで、すもう部屋で出る食事にはほとんど手をつけないか、好きなものしか食べず、外で好きなものを買って食って食欲を満たす力士が多かった。また、チャンコ鍋離れの現象がいろいろな点で確実に進んでいることが、今回の調査でも明らかになった。チャンコ鍋を栄養バランス良く考えながら、より若者の好みに合わせてアレンジし、「新チャンコ鍋風」にしていくことも必要であろう。

戦後40余年、「食べるものも十分には食べられない時代」から「飽食の時代」といわれる現代まで、食事情や食文化も急激に変化してきた。年の若い力士は、中学卒業まで各家庭で過ごし、15、6～20才ですもう部屋に弟子入りするのが一般的なコースである。10代・20代である彼らは、“現代の若者”であり、和風の食事よりも洋風や中華風の食事、野菜より肉が好きである。牛肉3、5kgをペロリとたいらげたり、揚げ物料理が好物、ハンバーガーやフライドポテト、フライドチキンなどのファーストフードをよく利用する。コーラや清涼飲料水を一日に何リットルもがぶ飲みする。おやつも、スナック菓子など刺激的な味つけがされた高塩分で高カロリーのものを好む。調査してみると、1日2食だから肥るというのではなく、以上述べた食生活の結果肥っていくと考えられた。

これら若い力士の食傾向は、以前当研究所が行った調査研究の、少年院に入る以前の少年達の食事内容に酷似している。偏食の人が多く、食事の好みの傾向も同様であった。健康診断の結果に見られるように、ほとんどの力士が半健康体であった。このままの食事では早晩のうちに体をこわし、スポーツ選手としてはもちろん、一般人としても通常の生活が送れなくなるおそれもある。肥りたい一心で内容をほとんど考慮せずにどんどん甘いもの、どんぶり飯、油の多いものを過食し、一日の栄養バランスが崩れている。間食のとり過ぎにより、たんぱく質や脂肪、カロリーを過剰気味にとっているのに比べて、はるかにビタミンやミネラルが不足しているケースも多い。このような食事内容では、強い力士になるための強い筋肉をつくることはできない。またもうひとつ問題点としてあげられるのが、摂取エネルギーに対して、消費エネルギーが少ないことである。

強い筋肉は、十分に考慮された食事と、たゆみないトレーニングによる運動、また睡眠を含めた十分な休息、この3つがバランス良く保たれてこそ、作られる。昔から、すもう界で昼寝が重視されているのも、スポーツ栄養学からみて十分な理由がある。

強い力士を、横綱を、と夢に描いて弟子入りしても、厳しい稽古と食事管理は自分自身のため、と歯をくいしばる根性がないと、安易に偏食・間食に走ることとなる。好き勝手、きままな食生活を続けていると、体に故障が多くなったり、ケガの回復が悪かったりして強い力士になれず、また休場がちになっていく。そして、初心の夢をかなえることが難しくなってくる。

伝統的なすもう界での慣習、食事は、経験から生まれた強い力士を作るための知恵である。いま、もういちどこれらを見直し、活気に満ちた強い力士が輩出し、気迫に満ちたすもうで我々を楽しませて欲しいものである。

塚田 信(つかだ・のぶ)略歴

日本女子大学大学院で食物栄養学を専攻。卒業後は食品会社の中央研究所勤務、仙台白百合短大非常勤講師、日本女子大学通信教育部の講師などを経て、現在、菅原食生態学研究所の主任研究員。3児の母。

菅原明子(すがはらあきこ)略歴

昭和51年東京大学医学部疫学教室にて博士課程終了。保健学博士。戸板女子短大講師、リビングマガジン編集委員を務めるかたわら、世界各国を訪問し、食生態学の調査研究を続けてきた。58年エッセ女性科学者奨励賞受賞。59年「菅原食生態学研究所」を設立、人間のための食環境づくりを西洋医学、東洋医学の両面から調査研究している。3児の母。

同研究所は、食生態学の立場から健康と食環境の調査研究を続けており、非行児と食生活の関係、成人女子の減量実験と不定愁訴、毛髪分析と食事内容関連調査、すもう部屋の食事調査、小学生の生活リズムと食事の実態調査、その他21世紀の人間の健康を考える研究を進めている。