

飲酒によるスポーツ への影響

中洞 磨那斗、関口 颯騎、野村 誌陽、森 雄彌、
渡邊 友斗、高瀬 堅渉、宮下 海璃、小河 大介、
野寄 玲門

目次

- ▶ はじめに
- ▶ お酒を飲むことによるメリット
- ▶ お酒を飲むことによるデメリット
- ▶ 協立ないでのお酒を飲んでいる割合
- ▶ お酒が筋肉に及ぼす影響
- ▶ アンケート結果
- ▶ 結論

はじめに

- ▶ アスリートの人たちでもお酒を飲んでいる人がいて、それによってパフォーマンスに影響を及ぼすのか気になったので調べてみたいと思った。

お酒を飲むことによるメリット①

▶ リラックス効果

お酒を飲むと気分が良くなるのは、アルコールが「理性の座」ともいわれる大脳新皮質の働きを鈍くするからです。それによって感情や衝動、食欲、性欲などの本質的な部分を司る大脳の古い皮質の働きが活発になり、精神が高揚し元気が出てきます。

お酒を飲むことによるメリット②

▶ 食欲増進

アルコールには消化酵素の分泌を増やす働きがあります。また胃の血流をよくするため、消化を促進し、食欲を増進させる効果をもたらします

お酒を飲むことによるメリット③

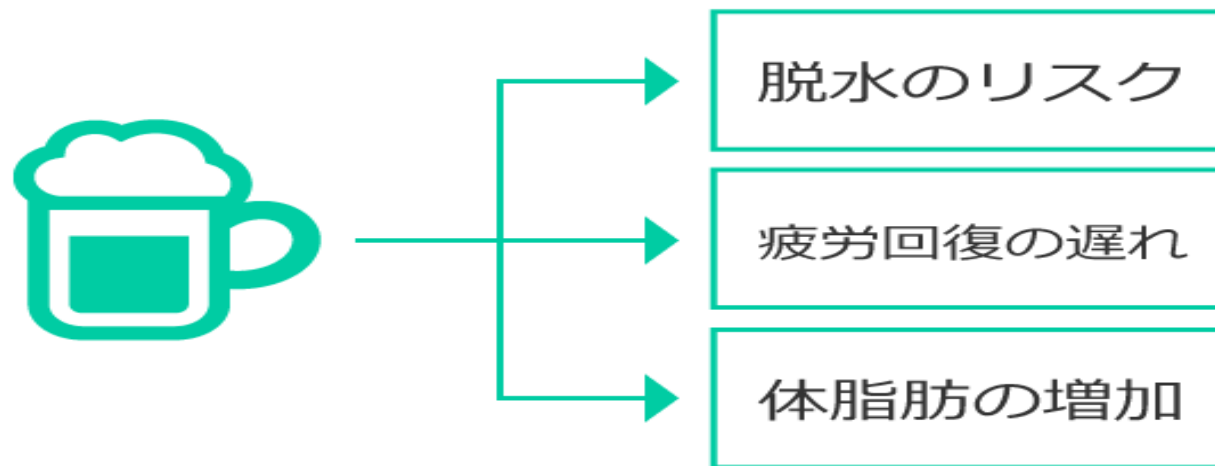
▶ ストレスの解消

運動中の体には緊張状態にあり、交感神経が優位に働いている。適量のアルコールは副交感神経を優位にするように働きかけ、緊張状態にある精神をリラックスさせてストレスの解消につながる。

お酒を飲むことによるデメリット

- ▶ お酒を飲むことによるデメリットとして脱水症のリスク、疲労回復の遅れ、体脂肪の増加の3つがあります。

お酒を飲むデメリット



アルコールは糖質やたんぱく質よりも高カロリーだから注意！

お酒を飲むことによるデメリット①

- 脱水のリスク

アルコールには利尿作用がありますので体内では脱水が進む。そのまま翌朝に水分をとらずにトレーニングを始めてしまうと、脱水症状を引き起こす危険性がありますので注意が必要である。

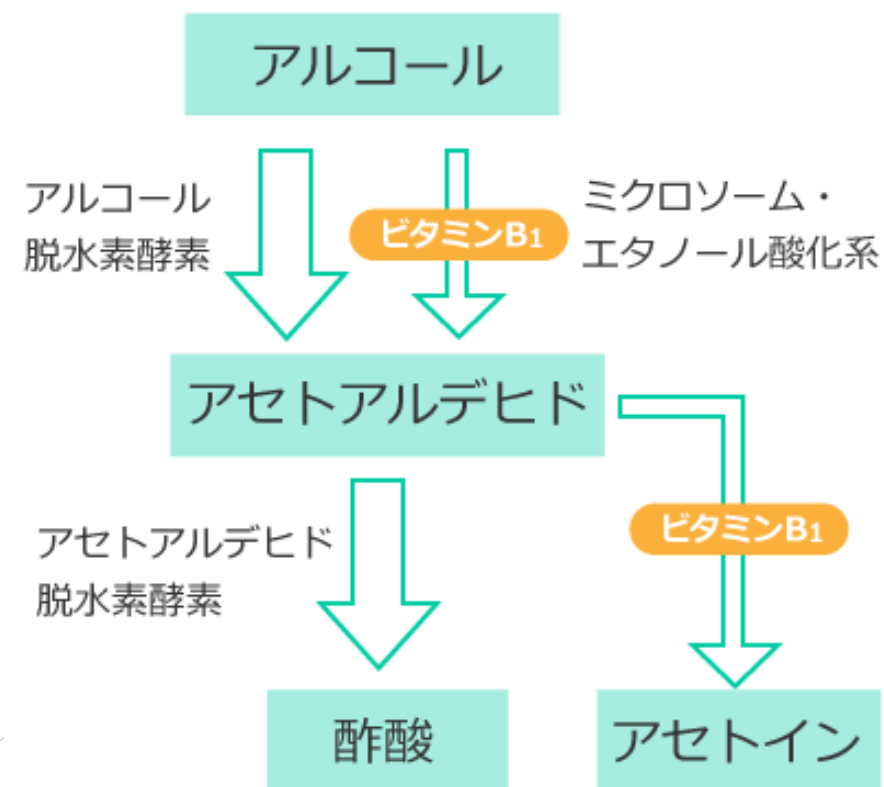
脱水症状



お酒を飲むことによるデメリット②

- 疲労回復の遅れ

疲労回復やエネルギー産生の働きをもつビタミンB1がアルコールの代謝によってつかわれてしまう。また肝臓に負担がかかってしまうからである。



お酒を飲むことによるデメリット③

- 体脂肪の蓄積

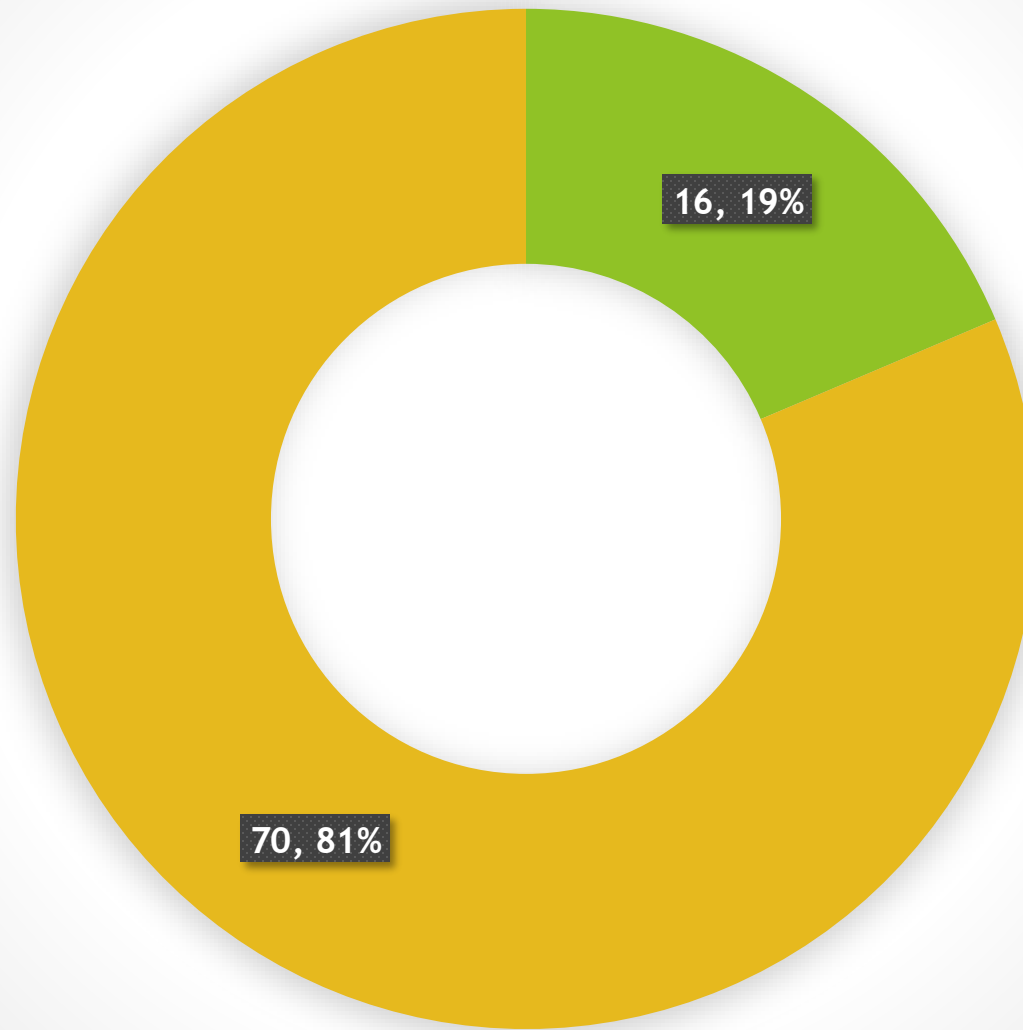
アルコールは1gあたり9kcalのエネルギーを持つ脂質に次いで高カロリーである。さらに、お酒を飲む人は揚げ物、炒め物、スナック菓子などといった高カロリーなおつまみをよく食べるため、結果として太ってしまうことが多い。



アンケートの概要と目的

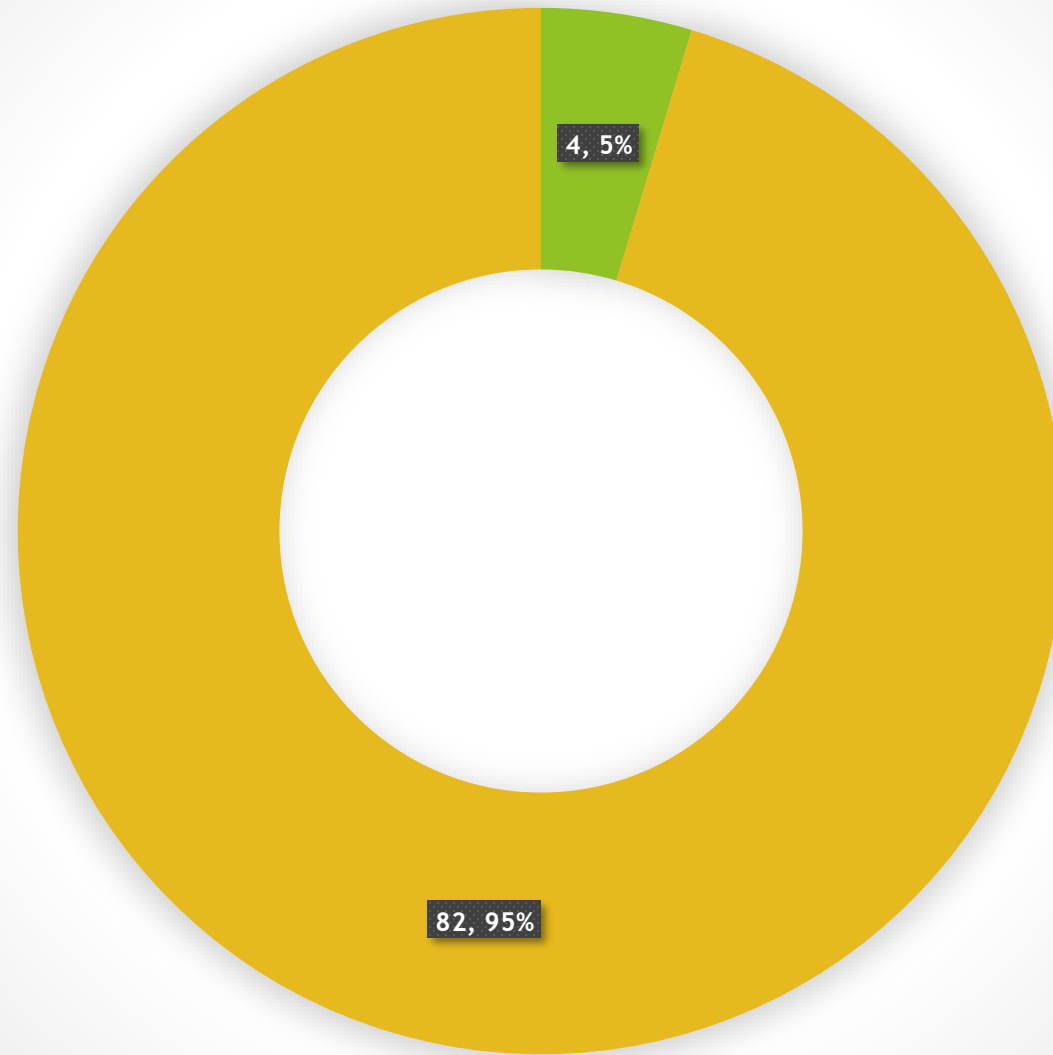
- アンケート対象者はサッカー部、陸上部、ソフトボール部それぞれ20人
- 大学生アスリートのアルコールの摂取の調査
- アルコールの摂取頻度や量と理由の調査
- パフォーマンスに影響があるのかないのか

練習前日にお酒を飲むか飲まないか



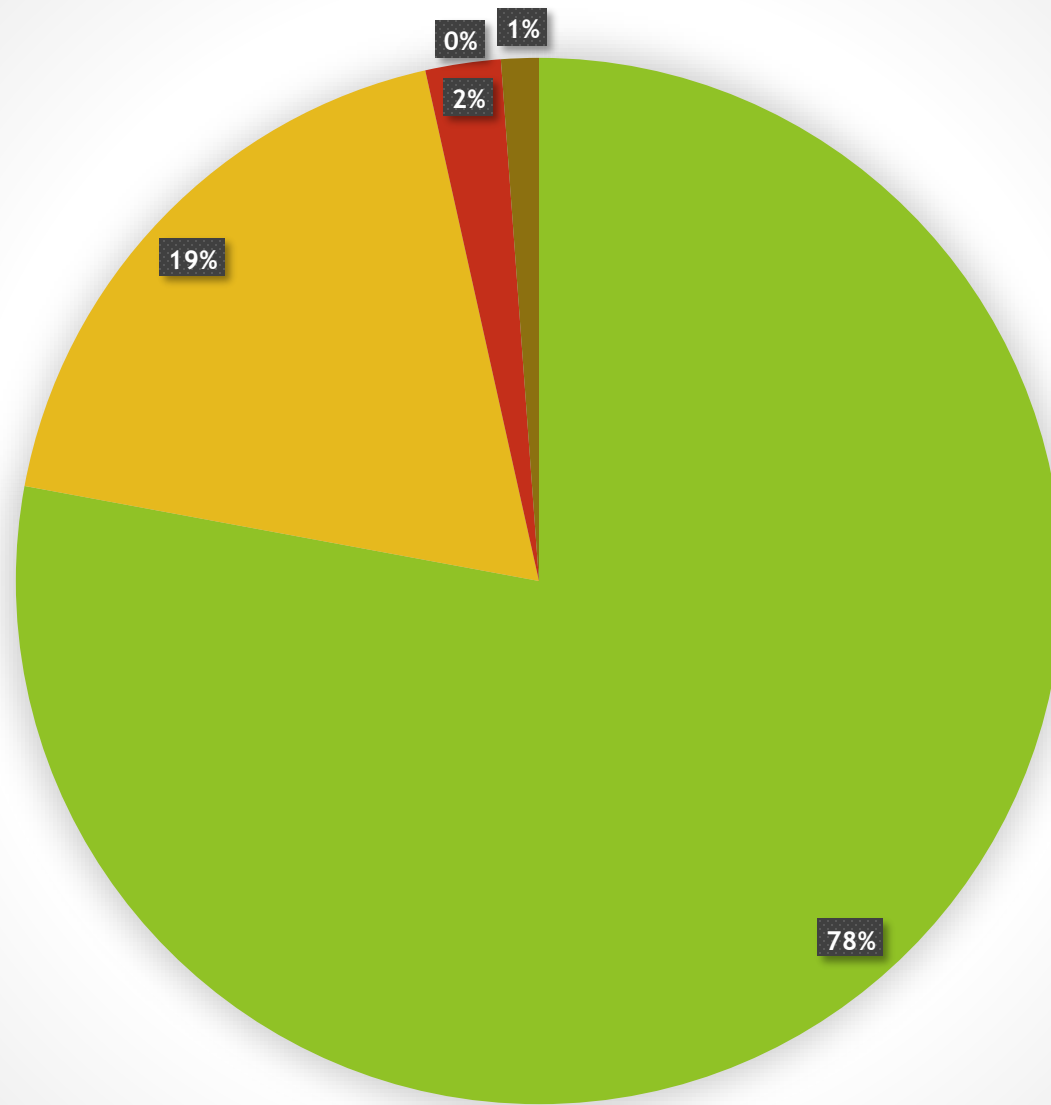
■ はい ■ いいえ

試合の前日にお酒を飲んだことがあるか



■ はい ■ いいえ

週で何回お酒を飲むか



■ 飲まない ■ 週1～2 ■ 週3～4 ■ 週5～6 ■ 毎日

アンケート結果

- ▶ アンケートの結果としては、ほとんどの人がお酒を日常的に飲まないということが分かりました。
飲むと答えた人でも週に1~2回ほどで趣味程度に嗜んでいる程度でした。
飲むと答えた人で練習前日に飲んだことがある人は4名ほどで特に影響がない人と体が重くなった人、調子が良くなったなど様々な理由がありました。
試合の前日にお酒を飲んだ経験がある人はいませんでした。
やはり試合というのは大事なものであるため飲まない選択をした人が全員でした。
これらを踏まえて、お酒を日常的に飲んでる人はいなく、飲んだとしても週に1~2回程度でほぼ飲んでいない人の方が多いです。
お酒を飲んだことで影響があったのは明白ですが、やはり体質によって強い、弱いなどの違いがありました。
特に影響がなかった人はお酒に強いと考えられます。

飲酒が筋肉に与える悪影響

- ▶ 飲酒の種類: 急性的な飲酒と慢性的な飲酒
- ▶ 急性的な影響: 筋力低下、運動能力低下、アルコール筋症（ミオパチー）のリスク
- ▶ 慢性的な影響: 筋萎縮、テストステロン低下、筋衰弱

お酒が筋肉に及ぼす影響

- ▶ 筋タンパク質の合成が阻害される
- ▶ 筋肉を維持するためのホルモンの低下
- ▶ 筋肉を分解するホルモンの分泌
- ▶ 筋肉の修復と成長に必要なビタミンやミネラルの吸収が妨げられる
- ▶ 睡眠の質の低下

アルコール量と筋肉への影響

- ▶ 体重1kg当たり1g以下アルコール量はテストステロンに大きな変化を与えない
- ▶ 飲酒の量が体重1kg当たり1gを超えると、テストステロン低下の影響がある
- ▶ ビールは1日1、2L以下なら影響が少ないが、日本人は半量を推奨

お酒はアスリートに良いのか？

- ▶ 結論：良くない
- ▶ 理由：アルコール→肝臓→解毒（アセトアルデヒド）→体外排出
優先的にアルコール解毒のためにエネルギー消費
体の回復は後回し
- ▶ 筋力トレーニングの場合
過度のアルコール摂取は筋肉の回復を妨げる
- ▶ ネバダ大学ラスベガス校の研究より

アルコール量と筋肉への影響

- ▶ アルコールを摂取するとコルチゾルというホルモンが分泌されます。このコルチゾルは血糖値を調整する作用がある一方、エネルギー源である糖をつくるために筋肉を分解する働きもあります。さらに脂肪の減少を抑制する働きもあるため、筋肉量の減少と脂肪の増加を引き起こしてしまうのです

お酒を飲んだ時のお酒を早く抜く方法

- ◆ お酒を摂取すると「アルコール⇒アセトアルデヒド⇒酢酸⇒水・二酸化炭素」の順に代謝されて最終的には熱エネルギーとして放出されます。

この代謝経路の活用に必要なのが「亜鉛とビタミンB群」とされています。



亜鉛とビタミンB群のおすすめの接種方法

◆ 亜鉛

- ・ 牡蠣、レバー、うなぎ、ホタテ
- ・ 食事だけでの摂取は難しいのでドラッグストアで買えるサプリメントがオススメ

◆ ビタミンB群

- ・ 肉、魚、緑黄色野菜
- ・ こちらも食事だけでは必要量を摂取することは難しいのでこちらもドラッグストアでマルチビタミンミネラルのサプリメントを買って摂取する事がオススメ

最後に

▶筋トレやスポーツも好きだけどお酒を飲むのも好きという人はどちらもほどほどに楽しむ事が必要だと思われます。

▶無理な我慢をしてストレスなどによりアルコールよりも体に悪影響を与えてしまうケースもあるので栄養バランスの良い食事をして適度な運動もしているのなら多少のアルコールはそこまで体に害はないでしょう。何より自分の判断でお酒と付き合っていくことが大切だと思います。



参考文献

- ▶ <https://athtrition.com/161123/>
- ▶ https://www.suntory.co.jp/arp/merit_demerit/
- ▶ <https://www.suntory-kenko.com/column2/article/6633/>
- ▶ https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsehs/67/2/67_134/_pdf/-char/ja
- ▶ <https://rise-gym.jp/blog/bulkup/20230505-1642/>



ありがとう
ございます

someone@example.com