



## “慢性炎症”がパフォーマンスを左右する？！

### ～マスタースアスリートと食事の炎症性～

マスタース陸上アスリートの皆様、こんにちは！

栄養マスタース 2026年夏号担当の中田です。

前回のコラムでは、運動と免疫の関係についてご紹介しました。適度な運動は免疫機能の維持に役立つ一方で、身体では一時的な「炎症反応」も起こっています。では、その炎症が長く続いた場合、身体にはどのような影響があるのでしょうか。

皆さんは、「炎症」と聞いて何を思い浮かべますか。

捻挫をした時の腫れや赤みを思い浮かべる方も多いかもしれません。

しかし近年、目に見えない「**慢性炎症**」が、健康だけでなく、アスリートの筋力やパフォーマンスにも影響する可能性が注目されています。

今回は、慢性炎症と食事についてご紹介します。

## 「炎症」とは？

炎症とは、本来、身体を守るための防御システムです。

細菌やウイルスに感染したり怪我をしたりした時に、身体を回復させるために起こる反応です。通常、炎症は原因が取り除かれると回復します。

一方で、本来なら収まるはずの炎症が低レベルで長期間続く状態を「慢性炎症」といいます。こちらは、痛みや腫れといった目立った症状が出にくいため、気付かないうちに続いてしまいます。

## 慢性炎症と全身の健康

慢性炎症は、「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれ、血管や臓器に静かにゆっくりと時間をかけてダメージを与えていきます。その結果として、慢性炎症は心疾患、がん、アルツハイマー病などの全身の疾患と関連するといわれています。

また、筋力低下（サルコペニア）や関節痛など、マスターズ陸上アスリートの皆さんにとって身近な**運動器（筋肉・関節・骨など）の問題**や、**身体パフォーマンス低下**との関連も報告されています。



慢性炎症は、小さな炎が全身でくすぶっているようなイメージです。

(Kangas R, et al. *BioMed Research International*, 2017(1), 8468469, 2017.)

# 慢性炎症が起きる原因とは？

慢性炎症は、加齢だけでなく、生活習慣とも深く関係します。

以下に、慢性炎症を引き起こす原因と考えられている要因をあげます。

加齢

肥満

ストレス

飲酒

運動不足

睡眠不足

喫煙

食生活

普段からトレーニングを行っているマスターズ陸上アスリートの皆さんには、「運動不足」は当てはまらないかもしれません。

実際、マスターズアスリートは、同年代の一般人と比べて、慢性炎症のレベルが低いということが報告されています。

(Minuzzi LG, et al. *Cytokine*, 115, 1-7, 2019.)

しかし一方で、加齢やトレーニング負荷の蓄積によって、気づかないうちに慢性炎症が高まる可能性もあります。

疲労が抜けにくい、怪我が治りにくい、関節の痛みが続く…などの症状はありませんか？

そのような症状やご経験がある方は、今一度日々の生活習慣、特に食生活を見直す必要があるかもしれません。

# 慢性炎症を抑える食事・高める食事

近年、「**食事の炎症性**」が注目を浴びています。

同じエネルギー量でも、食べる内容によって身体の炎症を抑えやすい食事と、高めやすい食事があると考えられています。

(Shivappa, N, et al. *Public health nutrition*, 17(8), 1689-1696, 2014.)

炎症を防ぐ栄養素や食品には、以下のようなものが挙げられます。

## ビタミン類

- ビタミンB6
- ビタミンC
- 葉酸
- ナイアシン
- リボフラビン
- チアミン
- ビタミンA
- ビタミンD
- ビタミンE



(例) 野菜、果物、ナッツ類、魚介類

## ミネラル類

- マグネシウム
- セレン
- 亜鉛



(例) 種実類、魚介類（マグロ）、レバー

## 脂質

- n-3系脂肪酸
- n-6系脂肪酸
- 一価不飽和脂肪酸
- 多価不飽和脂肪酸



(例) オリーブ油、ナッツ類、青背魚（アジ、イワシ等）

## 食物繊維



(例) 海藻、雑穀類（もち麦等）、豆類（納豆等）

## その他の食品

- ニンニク
- ショウガ
- たまねぎ
- スパイス・ハーブ
- サフラン
- ターメリック
- コショウ
- タイム/オレガノ
- ローズマリー



## 飲料

- 緑茶
- 紅茶



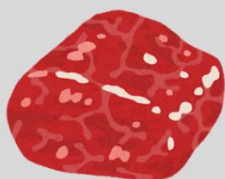
このように見てみると、野菜や果物、ナッツ類、魚類等、一般に健康に良いイメージのある食品が多いですね。

実際に、これらの食品の多い食生活は、アスリートのパフォーマンス向上に役立つという報告もあります。(Baker ME, et al. *J Am Coll Nutr* 38, 597–605, 2019.)

これらに加えて、スパイスやハーブに炎症を防ぐ作用があることは、少し意外かもしれません。スパイスやハーブは食欲を高める働きも期待できるため、暑い季節やトレーニング後で食欲が落ちやすい時期の工夫として利用するのもおすすめです。

反対に、摂りすぎや偏りによって炎症を高めやすくなる栄養素や食品は、以下の通りです。

たんぱく質  
炭水化物  
脂質（飽和脂肪酸）  
トランス脂肪酸  
コレステロール  
ビタミンB<sub>12</sub>  
鉄  
エネルギー



(例) 肉類、スナック菓子、甘い飲料、魚卵類

たんぱく質や炭水化物、脂質等は、身体を作ったり動かしたりするうえで重要な栄養素です。しかし、摂りすぎると炎症を高める危険性があります。特定の栄養素や食品に偏らず、スナック菓子や油の多い食品、糖分の多い飲料を避け、食事全体のバランスを整えることが重要です。

## おわりに

今回は、食事の炎症性についてご紹介しました。

ただし、炎症を防ぐ栄養素や食品も、たくさん摂れば摂るほど良いというわけではありません。特に、サプリメントによる過剰摂取は、かえって内臓に負担をかけ、健康障害を引き起こす場合があります。

まずは、ご自身の食事を振り返り、炎症を意識した食生活を始めてみませんか。

目に見えない“慢性炎症”を知り、食事を味方につけて、これから先も長く競技を楽しむための身体作りにつなげましょう。

マスタース応援チーム 秋号担当  
摂南大学 農学部 食品栄養学科  
中田 恵理子（管理栄養士）