



高城 勝一 選手にインタビューさせていただきました！

テーマ「トップアスリートの腸内環境」

2021年10月、ジャパンラグビートップリーグでご活躍中高城勝一選手（東芝ブレイブルーパス東京）に、オンラインでインタビューさせていただきました。“アスリートにおける腸内環境の重要性”についてお話を伺いました。



高城 勝一 選手

東芝ブレイブルーパス東京所属

生年月日：1998年6月29日

年齢：22歳

身長(cm)：196cm

体重(kg)：107kg

出身地：大阪府

出身校：汎愛高校、摂南大学

ポジション：ロック

高城勝一選手は、摂南大学の卒業前の腸内環境調査研究への参加をきっかけに、グアーガム分解物を摂取していただき、その後も継続してご愛用いただいております。

今回はグアーガム分解物を摂取していただいたご感想や体感を、インタビュー形式で伺いました。

グアーガム分解物を飲むようになったきっかけは？

高城選手

摂南大学在学中に、農学部の井上教授のラグビー部選手の腸内環境の調査研究に参加した際に、私の腸内細菌叢解析の結果が著しく悪く、善玉菌が一般の方に比べて非常に少ないということが分かりました。先生も驚かれるほどの結果で、病気が疑われるほど深刻なレベルとのことで、自分でも心配になり、腸内細菌や腸内環境について色々調べるようになりました。

その時、井上先生から腸内環境改善のためにグアーガム分解物をお勧めいただき、試してみることにしました。

腸内細菌叢解析の結果が悪かったのですが、何か自覚症状はありましたか？

高城選手

在学中に入院することがあり、体重が元々の100 kgから94 kgくらいに激減してしまいました。そこで何とか体重を増やしたいと、炭水化物やプロテインを1日に何度も摂取し、パスタやラーメン、ケーキなど、とにかく体重が増えそうな脂っこい食事を選んで食べていました。一方で体重増加に関係無さそうな野菜はほとんど食べませんでした。

ちょうどその時に腸内環境試験に参加したのですが、その時は常におなかの調子が悪く、肌荒れも酷い状態でした。また、食べる量の割には全然体重が増えないことにも悩んでいました。もともとお腹が強い方ではないのですが、思えば、当時は食事をとると30分以内にお腹を下したり、きついトレーニングをしているときにお腹が緩くなったりという状況でした。でも、それが当たり前になっていたもので、不自然とは感じておらず、腸内環境研究に参加するまで問題があると思っていませんでした。

グアーガム分解物はどのように摂っていますか？

高城選手

ちょうどグアーガム分解物を摂取しはじめたのは、東芝ブレイブルーパスに入り、寮生活を始め、食事内容も大きく変わった頃でした。寮では管理栄養士さんが厳密に食事管理をされていて、野菜なども多く、バランスのとれた食事が



毎食提供されます。1日の摂取カロリーは約5,000kcalですが、食物繊維量もしっかり計算されていて、納豆なども含めると食事で20g以上は摂れていると思います。それに加えて、グアーガム分解物のサプリメントを、摂取しはじめた時は朝と晩のお味噌汁に1本ずつ、合計12gを毎日飲んでいました。今は夜寝る前に、6gをプロテインに混ぜて飲んでいきます。

グアーガム分解物は味やにおいなど特に感じず使いやすいので、違和感なく摂取できています。

摂取し始めてからどのくらいで体感がありましたか？

高城選手

学生時代のひどい時は1日に4、5回もトイレに行くこともありましたが、寮に入り1日2、3回に回数が減り、さらにグアーガム分解物を摂取し始めてから1ヶ月位で、便が朝1回だけになりました。肌荒れもかなり改善しました。さらに驚いたことは、腸内環境が変わることで、無理に食べなくても体重がぐんと増えました。現在、体重は107kgにまで増え、久しぶりに会った友人にも一目で体が大きくなったと気づかれるくらいになりました。

ラグビーはコンタクトスポーツなので、体重が増えた分、精神的にもすごく助かっています。

また、グアーガム分解物と関係があるのかは分かりませんが、以前より汗をかきやすくなりました。トレーナーさんは筋肉が増えた分、代謝が上がったのではないかと仰っています。

体重が増えなくて悩んでいるアスリートは多いのでしょうか？

高城選手

そうですね。体質的に太れない選手もたくさん見てきました。私も元々食べても太れない部類だったのですが、同じようになかなか体重が増えなくて悩んでいる選手は多いと思います。

体重を増やすために一生懸命食事の量を増やしても、その質が悪いためになかなか体重が増えないというケースが多いのではと思います。

アスリートでは腸内環境を重視される方も増えているのでしょうか？

高城選手

トレーナーさんも、なかなか体重が増えなかった選手が腸内環境を改善することで体重が一気に増えるケースを多く経験されており、腸の状態は非常に重要と仰っています。このように、プロアスリートの世界では腸内環境の大切さはよく認識されているように思います。一方、私自身もそうでしたが、学生アスリートの多くは腸内環境の大切さを知らず、食事の質より量を重視する傾向にあります。

私は、体重が増えない原因が腸内環境にあったのだということ、グアーガム分解物の摂取や食生活の改善により気づくことができました。食べる量ではなく、その質が一番大事だということを強く実感しています。これは腸内環境の研究に参加しなければ知りえなかったことで、とても重要な気づきでした。多くのアスリートに腸内環境の大切さを知ってもらえればと思います。



高城選手、本日はありがとうございました！