令和8年7月21日発行（毎月1回21日発行）第30巻第8号 通巻351号

卓球王国

WorldTableTennis

world-tt.com

卓球王国

［スペシャルインタビュー］
橋本帆乃香
「世界に舞う」

［大特集］
ロンドンは何を語るのか。
水谷隼の眼／岸川聖也＆中澤鋭インタビュー

［技術連写］
世界の技 at ロンドン

［コラム］
不動と激動、世界卓球100年の現在地

［特集］
失敗学 用具編

［グッズ企画］
〈レベル別〉ラケットの選び方

ロビングで勝とう！

基本テク＆上達のコツ
卓球ビギナーズスクール

選手の食卓

8
VOL.351-2026
1000yen

勝負メシ　普段メシ　ご褒美メシ

選手の食卓

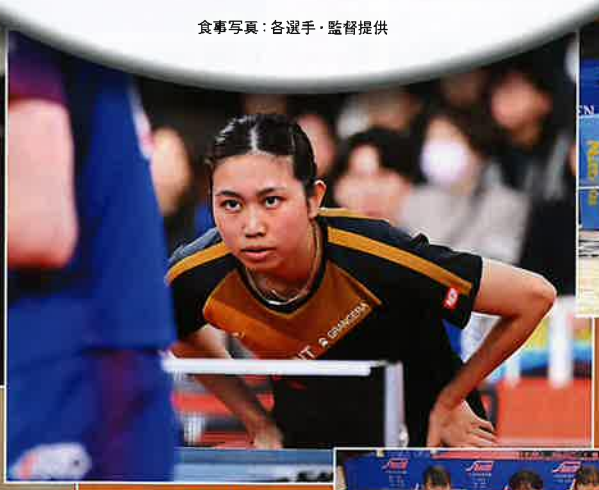
選手たちはどんな食事をとっている!?

The Athlete's Menu : My Plate, My Power

練習や試合で体を酷使（こくし）するトップ選手たちに、
普段の食事や好きな食べ物、気をつけていること、
ご褒美（ほうび）ゴハンや勝負メシなどの食卓事情を直撃！
食事へのこだわり、考えなども教えてもらった。
スーパープレーを支えるのは日々の食卓だ！

食事写真：各選手・監督提供

吉村真晴



佐藤瞳

出雲美空

小塩遥菜

正智深谷高卓球部（平亮太監督）

口にしたもので体は作られる 食事で整える体とメンタル

30代を前に食事への意識が大きく変わったという吉村真晴。体調管理やコンディション維持につながる食習慣について読者の目線に立って、わかりやすく話してくれた。

吉村真晴
SCOグループ

よしむら・まはる▶1993年8月3日生まれ、茨城県出身。2012年全日本優勝、16年リオ五輪団体銀メダル、17年世界選手権混合ダブルス優勝。SCOグループ所属

予防医学から食事の大切さを痛感

食事については、ここ数年で考え方が大きく変わりました。若い頃は正直、そこまで意識していなかったんです。好きなものを食べていましたし、週に何度か焼肉に行くこともありました。コーラなど甘い飲み物を飲むこともあったし、「しっかり練習していれば大丈夫だろう」という感覚でしたね。

でも、30歳に近づいてから体の変化を感じるようになりました。練習後の疲れが抜けにくくなったり、腰や首、膝に痛みが出たりすることもあった。若い時は回復力が高いので気づきにくいんですが、年齢を重ねると日々の積み重ねが体に現れてくるんですよね。

3年ほど前から、予防医学の一環として、株式会社サムライフ代表の坂田武士さんに食事や体のことをサポートしていただくようになりました。自分自身も予防医学について勉強し、資格を取りました。そうした中で一番大切だと感じたのが、腸の調子を整えることでした。どれだけ体に良いものを食べても、きちんと吸収できなければ意味がありません。だから今は、体の土台づくりを意識して食べる物を選んでいます。

朝食では納豆や味噌汁、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品をよく食べます。ご飯に納豆や漬物、キムチをのせて、魚と味噌汁を添えるようなシンプルな和食が基本です。特別なことではなく、日本人が昔から食べてきたものを大切にしている感覚ですね。

昼食は外食になることも多いですが、なるべく野菜を食べるようにしています。夜も野菜と肉や魚を中心に、バランスよく食べることを意識しています。

もちろん、好きな物を我慢し続けているわけではありません。たまには焼肉にも行きますし、ラーメンを食べることもあります。でも、それが毎日の食事の中心にならないようにしています。極端に食事を制限しても長続きしません。大事なのは、できる範囲で少しずつ変えていくことだと思っています。

食事を見直してからは体の調子が安定し、以前より疲れにくくなりました。体の痛みも減り、体調を大きく崩すことも少なくなったと感じています。

それに、食事は体だけでなくメンタルにも影響すると実感しています。体の状態が整うと気持ちも安定し、試合に向かう準備もしやすくなります。

読者の方へのアドバイスとしては、まず小さなことから始めてほしいですね。たとえばジュースを飲む回数を減らすとか、揚げ物を毎食食べないようにするとか、その程度でいいと思います。いきなり完璧を目指す必要はありません。ぼくも少しずつ変えてきました。

毎日の食事は、自分の体をつくる材料です。体は練習やトレーニングを支える土台でもあります。口にしたもので自分の体はつくられる。そのことを常に意識しながら、これからも食事を大切にし、少しでも長く良いパフォーマンスを続けていきたいと思っています。

吉村's 食卓ポイント

「日本人が昔から食べてきたものを大切にする」

吉村選手の自宅での朝食の一例。白米よりも五穀米を食べるようにしており、納豆やヨーグルトなど発酵食品を取り入れている