

## スポーツ時の栄養

### 身体づくりのための食事

私たちの体は、食事からのエネルギーによって動き、食べた物を材料に作られている。つまり食事は私たちにとって生きていくために欠かせないものです。

スポーツ選手にとっての食事とは、ただ「食べる」のではなく、よりよい体づくりを目指して「食べる」必要があります。また食べ物のことをよく知っておくことも大切です。一生懸命練習しても、食事をしっかりとらないと身につけません。強い体とベストなコンディションを維持するためにも、しっかりとした食習慣を身につけましょう。

### 栄養の役割

食品の中には、私たちが生きていくために必要な物質「栄養素」が含まれています。その栄養素はバランスのよい食事することで大切な役割をはたします。その食事の役割は大きく3つに分けられます。

#### ①エネルギー源となる

主な栄養素は炭水化物（糖質）です。炭水化物は体内での分解・吸収が早いので、即効性の高い効率的なエネルギー源です。

#### ②体の組織をつくる

体の組織をつくる主な栄養素はたんぱく質です。筋肉や臓器、血液など人間の体を形づくるのに欠かせません。運動によって傷ついた筋肉は、たんぱく質の補給によって、再生・増強するので、筋力アップのためにもしっかりと食べる必要があります。

#### ③体の調子を整える

体の調子を整える栄養素はビタミン、ミネラルです。疲労回復や、骨の強化、免疫力アップや血行促進など、体の機能を調整するのに欠かせません。

### 食事の基本型

栄養素をバランスよく摂るには、食事の組み合わせが重要です。スポーツ選手の食事の基本型は「主食・主菜・副菜（汁物）・乳製品・果物」を揃えることです。

#### ①主食（ご飯、パン、めん類）

キーワードは「パワーのもと」。活動を支えてくれるエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。不足すると、疲れやすくなります。

#### ②主菜（肉、魚、卵、豆腐・納豆など大豆製品）

メインのおかずであり、キーワードは「体づくりの材料」。筋肉や骨などの材料となるたんぱく質が多く含まれています。

#### ③副菜（野菜、いも、きのこ、海藻類）

キーワードは「体調を整える」。主食・主菜の効果を活かすのも副菜の役割のひとつであり、毎食欠かさず、いろいろなものを1食で両手いっぱい分振りましょう。

#### ④汁物（みそ汁、スープなど）

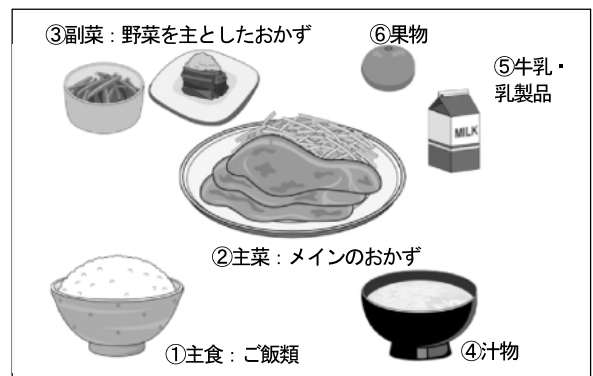
野菜やきのこ、海藻などで具たくさんにした汁物は、副菜と同様にビタミンやミネラルの供給源となります。

#### ⑤乳製品（牛乳・ヨーグルト、チーズなど）

乳製品に豊富に含まれるカルシウムは体内で骨の形成や神経の働きにおいて重要な役割を果たします。

#### ⑥果物

ビタミンを多く含んでおり、また果物に含まれる糖は、摂取後すばやくエネルギーに変わります。そのため運動直後に果物を食べることは疲労回復に役立ちます。



スポーツ選手の食事の基本型

### 試合時の食事

試合前日の夕食は、緊張や興奮のため、普段どおりの消化吸収ができないこともあります。揚げ物（天ぷら、フライ、カツなど）を控え、脂身の少ない肉を選ぶなどの消化吸収に時間がかかる脂質を減らす工夫が必要です。

1日に2試合以上ある場合、糖質を運動直後に摂取することで筋グリコーゲンの回復が速やかになり、筋たんぱく質の分解も抑えることができるので、エネルギーゼリー、バナナ、スポーツドリンクなどの摂取が有効です。

また、試合後の脱水は、体内で発生した熱の放散を妨げることになるので、スポーツドリンク、水などで補給しましょう。サプリメントの使用については医師、薬剤師、スポーツ栄養士に相談してください。

（青森県立保健大学・吉岡 美子（スポーツ栄養士））