

スポーツ時の栄養

スポーツ選手の食事の基本型

スポーツ選手の食事の基本型については昨年青森陸協医事部だより、メディカルコラム③に掲載しましたが、この食事の基本型にあてはめて毎食の食事を揃えることでバランスの良い食事をとることができます。

毎日の食事を意識することで競技力を高める身体が作られていきます。栄養計算をしなくても、この基本型を揃えた食事をとることでスポーツ選手に必要な栄養素を摂取できますので、しっかり食べましょう。



スポーツ選手の食事の基本型

アスリートには朝食が大切

私たちは1日3回の食事を基本としています。1日3食、いつも同じ時刻に食事をとっていると、それが身体のリズムとして定着し、食事の時刻が来ると消化液の分泌や腸の動きなどの摂食準備が整ってきて、食物の消化吸収、栄養素の利用がよくなります。

また、1日に摂取しなければならないエネルギー量は3回の食事であるべく均等にとることが望ましいといわれます。しかし、朝食を欠食し、その分、夕食にたくさん食べたり、さらに、間食や夜食をとったりなどバランスの悪い食事内容になってしまいます。

朝食を欠食することにより昼・夕食で必要量を摂取しなければなりません。欠食すると、1食当たりかなりの量を摂取しなければならず、エネルギーだけでなくスポーツ選手に必要な栄養素の摂取不足を招く結果にもなります。朝食は必要エネルギー、栄養素を確保するためにも大切な役割をします。

◆朝食のはたらき

- ① 体温を上昇させる



- ② 必要なエネルギー量の確保



- ③ ベストコンディションの維持



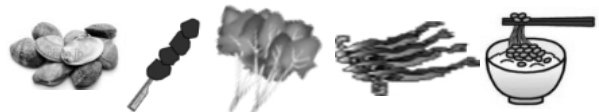
貧血にご注意！

運動量が大きいアスリートは必要栄養量も多くなります。そのため、1食欠食することで栄養素の不足がみられ、欠食が習慣化すると健康障害が起こります。アスリートに多く見られるのは鉄分の不足による鉄欠乏性貧血です。頭痛、頻脈、めまい、疲労感などの症状が現れます。鉄欠乏性貧血の予防・改善のために鉄分の摂取を十分に確保するとともに、吸収を高めるビタミンC（果実類・野菜類）やたんぱく質も摂取するようにします。

特にアスリートの貧血はスポーツ貧血といわれ、競技力低下にもつながり、トレーニングに伴って増加する消化管出血、発汗等を考慮し、十分な鉄を摂取することが大切です。また、月経に伴う失血が鉄欠乏の原因となり、造血のために必要になることから、女子は不足しないよう、積極的に摂りましょう。

1日の必要量 高校生男子：9.5mg、高校生女子10.5mg

食品名	1回量(g)	含有量(mg)
アサリ水煮缶詰	30	11.3
豚肝臓 (豚レバー)	60	7.8
鳥肝臓 (鶏レバー)	60	5.4
シジミ	20	1.1
アサリ	80	3.0
納豆	50	1.7
かつお	80	1.5
乾燥ひじき	6	3.3
切干大根	15	9.7
小松菜	80	2.2
ほうれん草	80	1.6
ごま	5	0.5



参考文献：基礎から学ぶ！スポーツ栄養学、鈴木志保子著、ベースボールマガジン社、2008年