

たんぱく質はこまめにとる

体重 60kg の選手が 1 日に必要なたんぱく質量を確保するために、しょうが焼きを 6 人前食べるには 1 食 2 人前の肉料理を食べる必要があります。しかし、朝食から 2 人前の肉というのは現実的には難しいもの。こうなると残りの 2 食で無理して大量のたんぱく質をとることになります。結論をいえばこれは NG。消化管ではたんぱく質の吸収量に限界があるため、1 回に大量のたんぱく質摂取は筋肉づくりに向きません。そこでたんぱく質のとり方のポイントとなるのが「こまめにとる」ということ。つまり間食を補食（ほしよく）ととらえ、食事でとり切れなかったたんぱく質をとるようにすることが肝心です。こうすれば朝からへビーなおかずを食べなくてすみ、また、1 日に必要な大量のたんぱく質がこまめに補給されるわけですから、上手に吸収ができて効率よく筋肉がつくられるというわけです。



練習前の間食はあんまん、練習後の間食は肉まん

では、筋力・瞬発系種目の間食とはどのようなモノがよいのでしょうか？ 答えは「おにサン見よーか」です。すなわち、おにぎり、サンドウィッチ、ミルク（牛乳）、ヨーグルト、果物（果汁 100% ジュース）です。おにぎり、サンドウィッチはトレーニングに必要なエネルギーがとれます。サンドウィッチはツナ、ハム、卵のおかげでたんぱく質がとれます。牛乳、ヨーグルトはたんぱく質とカルシウム、ビタミン B₂ がとれ、果物や果汁 100% ジュースはビタミンがとれます。食事ではとり切れないたんぱく質補給のみならず、その他の栄養素を補完するという上でも理想的な内容です。



ここでポイントとなるのが、練習前後で食べるべきものが変わること。練習前はトレーニングのためのエネルギー補給が間食のおもな目的となりますから、おにぎり、カステラ、あんパン、バナナなどの糖質系のものがベター。ドリンクは果汁 100% ジュースで決まりです。

練習後は超回復をねらってたんぱく質系のものが優先されます。すなわち、サンドウィッチ、おでんの卵、ちくわ、ヨーグルトであり、ドリンクは迷わず牛乳となります。わかりやすくいえば、中華まんなら練習前はあんまん、練習後は肉まんということです。



脂肪の少ない素材選びと油脂の少ない調理法を

筋力・瞬発系種目の選手に最も大切な栄養素であるたんぱく質を確保するためには、それを多く含む食品をしっかり食べることが大切です。食品でいえば、肉・肉の加工品、魚介類・魚の加工品、卵、牛乳・乳製品などを増やすということになります。しかし、肉や魚を増やすとなると同時に「増やしたくないモノ」まで増やしてしまいます。それが脂肪分です。肉や魚にもともとついている脂肪のみならず、肉や魚は油脂で調理することが多いからです。脂肪分はとり過ぎると動きのキレをなくす体脂肪のもととなります。持久系種目の選手に比べて筋力・瞬発系種目の選手は、その動きの特徴から脂肪をエネルギーに利用するのが苦手ですから、アブラを抑えつつたんぱく質を確保することが肝心。具体的には、いかにアブラの少ない素材を選ぶか、いかにしてアブラを使わない調理法を用いるかということに気を使う必要があるということです。そこで素材。肉類なら鶏ささみ、鶏ムネ、皮を除いた鶏モモ、豚モモ、