

持久系種目のための食事術



できる限り長時間一定の疾走速度を維持できる能力、これが持久力。そのチカラを獲得するための栄養のポイントを以下にまとめました。栄養フルコース型の食事を基本に、以下の点を考慮して食事を取りましょう。

持久力のもととなるのは「ごはん」

走るためのエネルギー源はおもに糖質と脂質。糖質はグリコーゲンとして筋肉と肝臓に備蓄され、脂質は体脂肪という形で脂肪組織に蓄えられています。ランナーは練習時のガソリンのほとんどをグリコーゲンに頼っており、実際、筋グリコーゲン貯蔵量が多いほうが持久力に優れるという報告はたくさんあります。しかしながら、グリコーゲン貯蔵量は脂肪の貯蔵量に比べて少ないため、グリコーゲンが消失してしまうと運動を継続できなくなる、いわゆるガス欠がおこってしまいます。そこでしっかり走るためにはグリコーゲンのもととなる糖質補給が重要です。糖質を多く含む食品はごはん、パン、うどん、パスタ、いも類、砂糖などがあります。3食ともにしっかりとこれらを食べましょう。とりわけ「ごはん」はおススメです。ごはんは糖質をたっぷり含んでいることはいまでもなく、余計な脂肪分は少ないばかりか、パンやパスタよりもメニューそのものが低脂肪になりやすいのが魅力。また、「粉」ではなく「粒」なので血糖値を安定させるという点でも合理的な食品です。しっかり走りたいランナーだからこそごはん。ヤセたいからごはんを食べない、というのはランナーには禁物です。



ビタミンB群たっぷりて疲れ知らず

実はエネルギーを蓄えただけではスタミナアップははかれません。糖質や脂質を使ってエネルギーを産生するためには大量のビタミンB群が必要なのです。ビタミンB群の不足は糖質や脂質の不完全燃焼をおこし、疲労物質の蓄積やバテのもとになってしまいます。とりわけ、ごはんやパンに含まれる糖質はビタミンB₁という栄養素が必要ですし、体脂肪を利用したいならビタミンB₂が必要です。普段の食事でこれらを体内に飽和させるようにしましょう。ビタミンB₁は精製されていない穀類に豊富ですから、白米や白いパンよりも玄米、胚芽米、ライ麦パン、全粒パン、玄米フレークなどがおススメです。白米ならビタミン強化米を適量混ぜて炊くとよいでしょう。豚肉、にんにくも強力なビタミンB₁供給源です。ビタミンB₂はレバー、サバなど青魚、納豆、牛乳・乳製品、緑黄色野菜に多く含まれます。これらを意識的に食べましょう。



鉄栄養を制する者がレースを制する

糖質とならんでランナーに重要な栄養素といえるのが鉄です。ランナーはその運動中、大量の酸素を使ってエネルギーを産生し筋肉を収縮させ続けます。このとき、肺でとり込んだ酸素を全身に運ぶのが血色素であるヘモグロビン。それゆえ、ヘモグロビンが少ない状態、いわゆる「貧血」だと、酸素が筋肉に十分に届けられず、長時間の運動継続が困難になってしまいます。これがスタミナダウンの状態です。酸素消費量の多いランナーだからこそ、しっかりと血液づくりにこだわるのが肝心。このとき材料となるのが鉄です。ところが、ランナーは体内における鉄の喪失速度が非常に早く一般人の2倍のスピードで失っていきます。つまり、造血のために一般人の2倍量の鉄が必要ということです。普段の食事では、鉄を多く含む食品をしっかりとるようにしましょう。おススメはレバー、かつお、まぐろの赤身、カキなどの貝類、

