



すべてのスポーツ選手へ

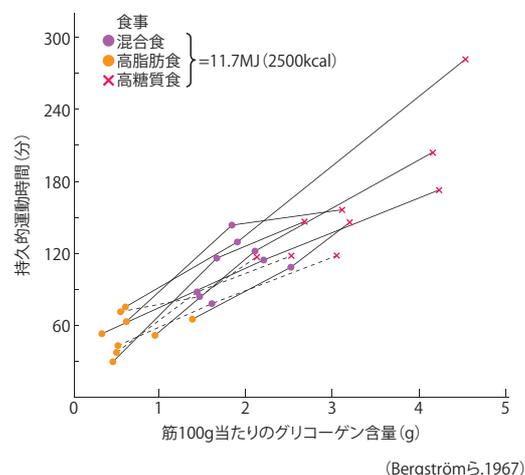
スポーツ選手のための10の栄養術

1 練習前にしっかり糖質をとろう

2つの理由があります。ひとつは、ガス欠を予防し、スタミナを高めるためです。運動時のエネルギー源は筋肉中に蓄積されたグリコーゲンという物質。これはごはん、パン、めん類などの糖質*1をとることで筋肉中にためられ、その量と運動の継続時間は比例することがわかっています(図4)。つまり、練習前に糖質を多く含むごはん、パン、めん類をしっかり食べると筋グリコーゲン量が高まり、バテにくいということです。もうひとつの理由は筋肉を守るためです。エネルギー不足で運動すると、筋肉を破壊してエネルギーに利用してしまいます。これでは筋力アップをめざしたトレーニングのはずが、逆に筋肉をやせさせてしまいます。筋力向上のためにも事前の糖質補給が重要です。

*1 糖質…運動時のエネルギーの主役。集中力にも関与する。不足するとバテやスタミナ切れ、集中力低下につながる。

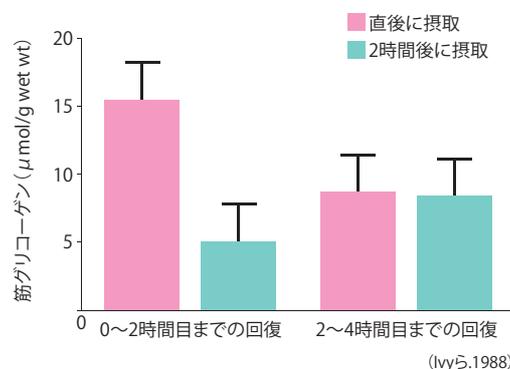
図4 筋グリコーゲン量が多いほど運動継続時間も長い



2 練習後はできるだけ早く食事をとろう

疲労回復のためです。信頼度の高い報告によれば、運動直後のエネルギー補給は、2時間後の補給に比べて、2倍の速度で疲労回復(エネルギー回復)させることがわかっています(図5)。練習が終わったら、いつまでも学校や部室にいないで、すばやく食事するよう心がけましょう。このとき大切なのは十分な糖質補給。主食となるごはんやめん類をしっかり食べるようにしましょう。なお、4時間以内のすばやく回復をめざすなら、体重1kgあたり、1時間あたり1gの糖質補給が必要とされています。例えば、午前中予選があって、午後決勝があるといった場合、予選での疲労をすばやく回復させる必要があります。このような時、体重50kgなら200kcal、60kgなら240kcal、70kgなら280kcalの糖質を、予選直後に補給すれば、次の試合までの回復をスムーズにします。

図5 運動後すばやく糖質補給がグリコーゲン回復速度を高める



3 練習直後の補給は「糖質+たんぱく質」を

疲労回復のためと筋肉づくりのためです。筋肉の破壊は練習中からはじまり、練習直後にピークに達します。アイシングなど外側からの筋肉のケアも大切ですが、すばやく食事も大切。このとき、糖質とたんぱく質*2を同時にとると、筋肉の破壊を食い止め、新たな筋肉の合成をうながすことができます。また、練習直後の補給が疲労回復をすすめることは前述の通りですが、このとき、糖質のみの補給よりもたんぱく質と糖質を同時に摂取した方が、回復がよりよいことも報告されています(図6)。これらのことから、練習後、できるだけ早い食事をとることが大切であり、内容として、ごはん+肉や魚料理の整った栄養フルコース型の食事が望ましいということになります。

*2 たんぱく質…筋肉、血液、骨などカラダづくりの材料。不足するとケガや筋力低下のもととなる。

図6 運動直後の「糖質+たんぱく質補給」は疲労回復をすすめる

