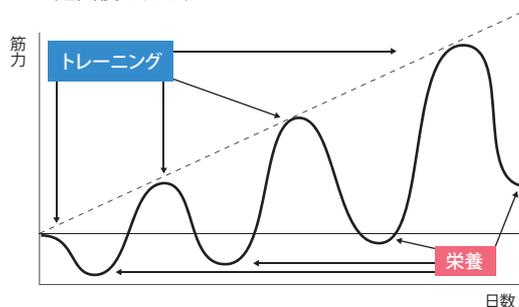


そもそもトレーニングは現在のカラダを壊す作業です。しかし、その後の適切な栄養補給によって、もとより太い筋肉がつくれ筋力やパワーが向上していくのです。よって「トレーニング+栄養」と、両者をセットで考えることが大切です。以下にすべてのスポーツ選手に向けた、基本となる10の栄養術をあげます。食事もトレーニングの1つととらえ、トレーニング効果を高める栄養補給を実践しましょう。

## 4 強度の高い練習後はふだんより多めのたんぱく質をとろう

筋肉は「トレーニング+たんぱく質補給」で大きくなるためです。図7は筋肉が大きくなる仕組み「超回復」のモデルです。トレーニングによって筋肉に刺激が加わると筋力レベルは低下しますが、その後、十分な栄養補給で肥大し、もとのレベルよりも筋力が向上することを示しています。よって、強度の高い練習をした日、いつもよりも追い込んだ日は、その後、筋肉の材料となるたんぱく質の十分な補給を心がけることが肝心です。具体的には、その晩は、しゃぶしゃぶでたっぷり肉を食べる、しっかり刺身を食べるといった食事が望ましいでしょう。

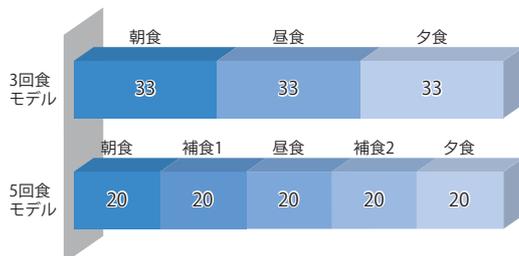
図7 トレーニング後のたんぱく質補給によって筋肉は超回復をおこす



## 5 1日3食+補食で4~5回食をとろう

スポーツ選手はトレーニングによって激しくエネルギーを消耗し、組織を破壊するため、回復には多量の栄養素が必要となります。こうなると、運動量の多い選手や、カラダの大きな選手にとっては、1日3回の食事ではとても必要な栄養素をとり切ることができません。仮に3食で何とかとれたとしても、すべてを吸収して体内で利用するのは困難でしょう。そこで、間食を上手に組み合わせて、とり切れない栄養素をうまく補給するようにするとよいでしょう。そういう意味では、スポーツ選手にとっての間食は、足りない栄養素を補う「補食」という考え方が望ましいでしょう。

少量頻回食は栄養素が吸収・利用されやすい



## 6 たんぱく質がしっかりとれる朝食をとろう

朝食に限らず、スポーツ選手は毎食栄養フルコース型で食べるのが基本中の基本。しかし、大学生アスリートなど、ある程度大人の選手によく見られるのが朝食の欠食です。先に述べたようにスポーツ選手は必要な栄養素が多いため、1回の欠食で1日必要量の1/3ほどが不足してしまうことになり、カラダづくりやコンディショニングに不利となります。そこで、毎日欠かさずに朝食をとって欲しいのです。このとき、パンとドリンク程度の、空腹を満たすだけの朝食はスポーツ選手向きではありません。栄養フルコース型のバランスの良い食事、少なくともたんぱく質のおかずがある朝食にしましょう。なぜたんぱく質かといえば、スポーツ選手のカラダづくりにたんぱく質は不可欠であり、1回に多量にとっても吸収・利用されにくいから、小分けに補給することが望ましいからです。

望ましい朝食とは、4つの「しっかりと」がカギ

