

# スポーツ選手のための10の栄養術

## 7 アスリート間食をとろう

アスリート間食とは、ハードトレーニングをつむスポーツ選手に、不足しやすいエネルギーや栄養素を補うことのできる間食をさします。間食というよりも補食といったほうがよいでしょう。アスリート間食として望ましい内容は、おにぎり、サンドウィッチ、牛乳(ミルク)、ヨーグルト、果物の5アイテム。「おにサンミヨーか(果)」とおぼえましょう。ただ空腹を満たすのではなく、また、お菓子ばかりの内容ではなく、トレーニングによって壊された組織の修復材料になるたんぱく質、カルシウム\*3、体調を整えるビタミンがしっかりとれる補食にしましょう。

\*3 カルシウム…骨、歯の材料。発汗により体外に流出する。不足すると骨がもろくなりやすい。

エネルギーと不足しがちな栄養素を補う間食を



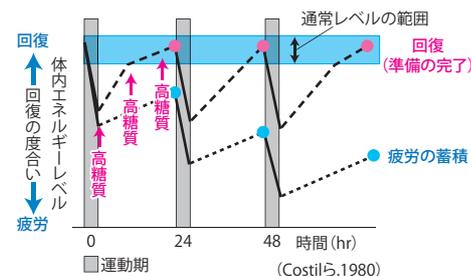
理想は「おにサンミヨーか(果)」

## 8 白めしをしっかりと食べるのが何よりも大切だと認識しよう

**[理由1]**ごはんは持久力(スタミナ)の源だからです(栄養術1参照)。**[理由2]**トレーニング前にごはんを食べることで、筋肉の筋たんぱく質の酸化分解\*4をおさえ、結果的に筋肥大に役立つからです(糖質のたんぱく質節約効果)。**[理由3]**疲労回復に役立つからです。疲労回復とは体内のエネルギーレベルをもとにもどすこと。24時間で回復するには、その間の3食全て高糖質食でなくてはならず(図8)、それには主食となるごはんが十分量必要だからです。**[理由4]**ごはんを食べない減量はむしろ失敗するからです(p12参照)。ヤセようとごはんを減らすと、すぐお腹が空いてしまい、間食量が増えやすくなるばかりか、菓子類からの脂質摂取量が増えてむしろ体脂肪を増産しやすくなるからです。

\*4 筋たんぱく質の酸化分解…筋肉をアミノ酸に分解し、エネルギー源として利用すること。

図8 24時間かけて完全に回復するには、次の練習までの3食が全て高糖質食であることが重要



## 9 栄養素密度の高い食品を積極的にとろう

栄養素密度が高い食品とは、同じ重量・熱量であっても栄養素がより豊富に含まれている食品のことをいい、特にビタミンやミネラルが豊富な食品をさします。例えば、同じ100gでも、豚レバーとポテトチップスとでは、栄養的な価値が全く異なります。前者は鉄をはじめとするミネラルや各種ビタミンの宝庫ですが、ポテトチップスは油ばかりで構成された食品です。スポーツ選手は必要な栄養素が多い割に、極度の疲労による食欲低下がもとで十分に食べられなかったり、ウェイトコントロールにより、制限されたエネルギー量の中で十分な栄養素を確保しなくてはならないことなどがあります。そんなとき、少量で高栄養の食品が役立つというわけです。

栄養素密度の高い食品例



## 10 練習時間にあわせて適切な時間の食事を心がけよう

体内にエネルギーを充填し、最もよい状態で練習に臨むには練習開始からさかのぼって3~4時間前の食事が基本です。練習スケジュールを確認して食事時間を設定しましょう。しかし、学校や仕事の都合で理屈通りにはいかない場合もあります。例えば、18:00、あるいは18:30くらいから練習が始まるようなクラブチームの場合、3~4時間前の食事というわけにはいきません。この場合、練習開始1時間前に、運動時のエネルギー源となる糖質の多いもの、消化のよいものを食べるようにするとよいでしょう。おにぎり、バナナ、エネルギーゼリーなどがおすすめです(P5.練習スケジュールに合わせた食事をとろう 参照)。

練習1時間前のエネルギー補給に適した食品

