

アスリートのための カラダをつくるスポーツ栄養

みなさん、ごはんを毎日きちんと食べていますか？ 私たちのカラダはすべて食べたものからつくられます。単にお腹を満たすだけでなく、カラダに必要な栄養素をしっかりと満たすことも大切です。カラダづくりはトレーニング(運動)と食事と休養の3つが揃ってこそできます。

今回は、アスリートに必要なカラダづくりのためのスポーツ栄養についてご紹介します。

栄養フルコース型の食事

①主食・②主菜・③副菜・④果物・⑤乳・乳製品を揃えた食事を「栄養フルコース型の食事」といいます。

カラダづくりのためには1日3食きちんと「栄養フルコース型の食事」を食べましょう！ 食事がおろそかになると、副菜や果物、乳・乳製品が不足し、栄養のバランスが崩れます。カラダづくりのためには、バランスのとれた食事をとることを常に意識しておきましょう。



● 食事のポイント

① 主食 (ご飯やパン)

糖質(炭水化物)が豊富。糖質はカラダを動かすエネルギー源で、車で言うなら「ガソリン」。不足すると集中力ややる気、運動能力が低下する。朝昼夕の3食に加え、必要に応じて間食でも補給。

② 主菜 (肉や魚のおかず)

たんぱく質が豊富。アスリートの場合、1日に必要なたんぱく質量は、運動しない人の約2倍の体重1kgあたり2g。たとえば、体重60kgの人で120g。これは、豚しょうが焼きなら7人前、卵なら、なんと20個に相当する。これでは、たんぱく質の摂取以上に、脂肪の摂取が多くなりすぎるので、肉料理や揚げ物ばかりに偏らないように注意が必要。肉と豆腐、魚と卵料理などのように組み合わせるのが賢い食べ方。

③ 副菜 (野菜のおかず)

ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富。野菜料理は1日5品(皿)以上。主菜が油料理なら副菜は油を使っていない料理を。

④ 果物

旬で新鮮なものがビタミン豊富。100%果汁ジュースでもよい。

⑤ 乳・乳製品

カルシウム源。エネルギーを抑えたい場合は低脂肪タイプのを。



食事のタイミングと食事内容

激しいトレーニングを行うアスリートの場合、1日3回の食事に加え、練習の前後や就寝前の栄養摂取がカラダをつくる決め手となります！

- **朝食** 「朝食は練習よりも優先される！」と言われるくらい大事。主食(ご飯やパン)を特にしっかり食べてエネルギーを補給。朝食を食べずに運動するのは怪我のもと！必ず食べる。
- **昼食** 栄養フルコース型の食事。ボリューム、エネルギー共にしっかりと。
- **間食** お菓子よりも、おにぎりやパンなどで糖質中心のエネルギー補給を。
- **夕食** 壊れたカラダを修復し、翌日に疲れを残さないために栄養フルコース型の食事を。低脂肪、高たんぱくの食事で、エネルギーは控えめに。
- **就寝前** カラダをつくる「成長ホルモン」の作用を高めるため、栄養価の高い牛乳などを2時間前に摂取。
- **運動前** おにぎりやパンなどを軽く食べてエネルギーを補給。
- **運動中** 水分補給をこまめに。長時間に及ぶ場合はスポーツドリンクで糖質や塩分の補給も。
- **運動後** できるだけ早く(30分以内)食事を。すぐに食事ができない場合は、おにぎり、パンなどで糖質を、牛乳やプロテインなどでたんぱく質を補給。筋肉の強化にはホエイプロテイン、減量中、体脂肪減少のためにはソイプロテインがおすすめ。