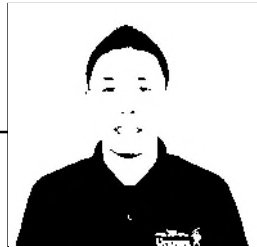


スポーツ知識

専門家に聞く・第17回



浦安市総合体育館
指導員 柿崎直宏

スポーツと栄養

スポーツ（運動）をするうえで大切な『栄養』ですが、スポーツの種目によってトレーニング方法が様々あるのと同様に、その種目に合った栄養摂取の方法も多種多様にあります。今回はどの種目でもほぼ共通である『スポーツ（運動）前後の食事』についてご紹介します。

☆大切な試合の前日。何を食べてほしい？

試合前日は『炭水化物』と『水分』をしっかり摂りましょう。試合前は身体（脳や筋肉）のエネルギー源となる《グリコーゲン※》をできるだけ多く体内に蓄えておくことが重要になります。また試合に勝つためにカツを食べて“げん担ぎ”といきたいところですが、油を多く含む食事は消化に時間がかかり、胃もたれや吐き気の原因にもなりますので、あまりおすすめできません。更に試合前は緊張しがちで、緊張により消化器官の働きも鈍くなりますので、消化の早い食べ物をよく噛んで食べることも心がけましょう。

※グリコーゲン：炭水化物（ご飯・パン・麺類など）が体内で吸収され、筋肉や肝臓にエネルギー源として貯蔵しているもの。

★おすすめメニュー：豚肉のしゃぶしゃぶ・ポークカレー・パスタ・うな重など

☆試合（運動）当日

運動中は消化（胃）に対するエネルギーがあまり働かないことから、試合時は胃の中をできるだけ空っぽにしましょう。食事による胃の消化は3～4時間といわれていますので、試合時間が決まっていれば逆算して食事を済ませておきましょう。その際は、消化の早い『炭水化物の多い主食（ご飯・麺類）』を中心におかずや野菜は控えめにします。試合が午前中であった場合、朝食はそれに合わせて早い時間帯になります。日頃から朝食を食べる習慣を身につけましょう。水分補給は1～2時間位前に200～500ml程度の水かスポーツドリンクを摂っておきましょう。

☆試合中（運動中）

どのの渴きがなくても15分～20分おきに100～200mlの水分を摂りましょう。運動量や運動時間がそれほど多くない場合は『ミネラルウォーター・水』で発汗によって失った水分を補給する程度で大丈夫でしょう。しかし、長時間（90分以上）の運動では、肝臓や筋肉に貯蔵されている糖質エネルギー源である《グリコーゲン》が主に消費されていきます。このグリコーゲンが減少すると血糖値が下がり脳の働きの悪化により運動パフォーマンスも低下してしまいますので、適度の糖分が含まれている『スポーツドリンク』で水分を補給するのをお勧めします！一日に何試合もする場合は、時間がどれだけ空いているか考慮し、消化の早いものを摂ります。時間がない場合は、市販の栄養ゼリーやドリンク・フルーツなどで補いましょう。

☆試合後（運動後）

激しい運動や試合で枯渇したグリコーゲンをいち早く回復させることが重要になります。なるべく早く『炭水化物（糖質）と水分』の補給をしましょう。できれば運動後30分以内に糖質とタンパク質を3：1の割合で摂取することが望ましいですが、ストレッチや着替えなどで食事による補給は難しい場合があります。その場合は『果汁100%ジュース・バナナ』などで補いましょう。クールダウンと栄養補給を心がけましょう。

運動前後の食事についてご紹介をしましたが、『バランスのとれた食事』を毎日できていることが大前提にあります。栄養摂取が不足すると、筋力やパフォーマンスの低下、怪我をしやすくなったり、怪我の回復に時間がかかってしまいます。毎日の食事にきちんと五大栄養素である『炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラル』がバランスよくとれているか確認してみましょう。スポーツをする方はもちろん、スポーツに関わりのない方も健康な身体を保つには栄養バランスのとれた日々の食事を心がけましょう。

適切な運動習慣は健全な生活への一助となります。

運動公園総合体育館・中央武道館
トレーニングルーム
浦安市舞浜2番地27（体育館）
☎047-355-1110
浦安市猫実1-18-15（武道館）
☎047-380-2100

- 開館時間／午前9時～午後9時（最終入場午後8時30分まで）
- 休館日／【体育館】水曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
【武道館】月曜日（祝日は開館）、12月29日～1月4日
- 使用料／市内一般（高校生以上）1時間150円・2時間310円
※トレーニングルームのご利用は講習会の受講が必要になります。【予約制】
詳細につきましてはお問い合わせ下さい。