



## アスリートの栄養について

日本を代表するような選手や、世界で活躍するようなトップアスリートの多くは、日々の練習に取り組むことはもちろん、それと同じくらい「睡眠(休養)」と「栄養」に気を使い、コンディショニングとパフォーマンスの向上を図っています。そこで、今回は『アスリートの栄養』についてご紹介します。

### ～アスリートでも一般の方でも食事で気をつけるポイント！～

アスリート専用の特別な食べ物があるわけではなく、飲めば必ず強くなるようなドリンクなどありません。アスリートであっても摂取しなければならない栄養素は一般の方と変わらないのです！

#### ◎『食事の基本型』を覚え、習慣づける！

- ①主 食：エネルギー源となるごはんやパン、めん類など
- ②主 菜：たんぱく質源となる肉、魚介、卵、大豆製品など
- ③副 菜：ビタミンやミネラルを豊富に含む野菜、いも、きのこ、海藻類など
- ④乳製品：牛乳、乳製品
- ⑤果 物：バナナ、みかんなど

この5つを毎食そろえ、欠食しないよう3食(朝昼晩)必ず食べましょう。またバランスよく組み合わせた食事を心がけますが、1食で摂れなかった栄養素は後でプラスするが、次の食事で多めに摂るとバランスを整えやすくなります。アスリートにおいては「食べる事も競技力向上のための1つの練習」と捉え、偏った食事にならないようにすることが大切です。

### ～アスリートが気をつけるべき食事のポイント！～

#### ◎スポーツの競技特性や運動量に合わせた食事を考える！

##### ●持久力を必要とする場合【陸上競技(長距離)・トライアスロンなど】

エネルギー源であるグリコーゲンを蓄えるために、『食事の基本型』をベースに糖質を多く含む「主食」を多めに摂ります。また糖質などの分解を手助けしてくれる、ビタミンB群が豊富な豚肉や緑黄色野菜を多めに摂りましょう。持久系スポーツによく見られる鉄欠乏性貧血の予防のためには、レバーやほうれん草を意識して食べるように心がけるとよいでしょう。貧血対策の究極メニューは「レバニラ炒め」です！

##### ●球技系スポーツの場合

広いコートで持久力を必要とするサッカーや野球などの種目は糖質を多く含む「主食」を多めに摂ります。またコートが狭く、瞬発的な動きを必要とするバスケットボール・バレーボール・卓球などでは、瞬発力を高めるために「高たんぱく低脂肪」の食事を心がけ、特に接触プレーがある競技はケガの予防のためにカルシウムを含む牛乳や乳製品を多めに摂りましょう。カップ麺やスナック菓子にはカルシウムの吸収を阻害するリンが多く含まれているので、競技力向上を目指すのであれば控えましょう。

#### ◎運動量の多い競技ほど『補食』で補う！

年齢や性別、競技種目や運動時間(強度)によって、その人が1日に必要とされるエネルギー摂取量は異なります。

※一般的な成人の摂取エネルギーが1,800～2,800kcalに対し、アスリートは2,500～4,500kcal必要。

アスリートは運動によるエネルギー消費を食事により補う必要がありますが、3食だけでその必要なエネルギーを摂ることは困難なため、運動の前後に“おにぎり”や消化の良いバナナなどの『補食』により不足している栄養素を補給します。

☆リオデジャネイロオリンピックの水泳日本代表選手は、補食としてパワーボールと呼ばれる小ぶりな『アミノ酸入りおにぎり』で、栄養補給し好成績を収めることができたようです。トップアスリートでも手軽で身近な食材を選んでいるのです！

#### ◎安全性の高い食品を選ぶ！

試合前の食事は胃の消化能力を考え3～4時間前にとっておくことが理想ですが『安全性』も大切なポイントになります。緊張すると消化吸収能力が低下することから、油物は避けて食べ慣れた食事にする事、刺身や生卵などの生ものの食事は避ける事、保存状態の悪い料理は避けるなどし、消化の良い食事を試合前日から心がけるようにしましょう。

適切な栄養摂取量については個々で異なりますので、総合体育館のトレーニングルームで実施している公認スポーツ栄養士による『栄養相談』を受けるなどして、より効果的な栄養補給を心がけましょう。

【参考文献：戦う身体をつくるアスリートの食事と栄養 ナツメ社 2007】

### 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】第1・3水曜日(祝日は開館)、12月29日～1月4日  
【武道館】第1・3水曜日(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160円・2時間320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。