

「スポーツ時の食事のあり方」

身体づくりのための食事

私たちの体は、食事からのエネルギーによって動き、食べた物を材料に作られています。つまり食事は私たちにとって生きていくために欠かせないものです。

スポーツ選手にとっての食事とは、ただ「食べる」のではなく、よりよい体づくりを目指して「食べる」必要があります。また食べ物のことをよく知っておくことも大切です。一生懸命練習しても、食事をしっかりとらないと身につきません。強い体とベストなコンディションを維持するためにも、しっかりとした食習慣を身につけましょう。そして、3食欠かさず食事をするためには規則正しい生活習慣をおくることが基本です。

食事の基本型

栄養素をバランスよく摂るには、食事の組み合わせが重要です。スポーツ選手の食事の基本型は「主食・主菜・副菜（汁物）・乳製品・果物」を揃えることです。

①主食（ご飯、パン、めん類）

キーワードは「パワーのもと」。活動を支えてくれるエネルギー源となる炭水化物が多く含まれています。不足すると、疲れやすくなります。

②主菜（肉、魚、卵、豆腐・納豆など大豆製品）

メインのおかずであり、キーワードは「体づくりの材料」。筋肉や骨などの材料となるたんぱく質が多く含まれています。

③副菜（野菜、いも、きのこ、海藻類）

キーワードは「体調を整える」。主食・主菜の効果を活かすのも副菜の役割のひとつであり、毎食欠かさず、いろいろなものを1食で両手いっぱい分振りましょう。

④汁物（みそ汁、スープなど）

野菜やきのこ、海藻などで具だくさんにした汁物

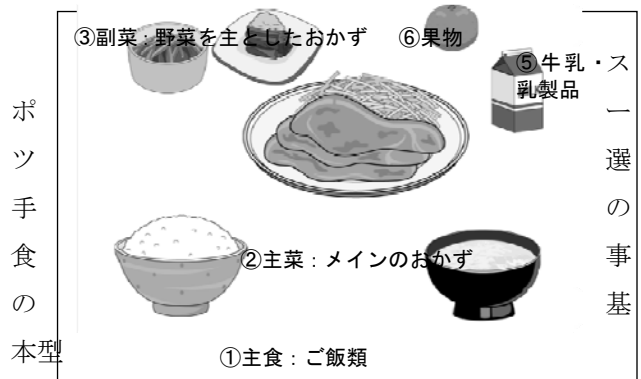
は、副菜と同様にビタミンやミネラルの供給源となります。

⑤乳製品（牛乳・ヨーグルト。チーズなど）

乳製品に豊富に含まれるカルシウムは体内で骨の形成や神経の働きにおいて重要な役割を果たします。

⑥果物

ビタミンを多く含んでおり、また果物に含まれる糖は、摂取後すばやくエネルギーに変わります。そのため運動直後に果物を食べることは疲労回復に役立ちます。



競技種目別の食事

競技種目によって消費するエネルギーは違います。陸上長距離などの持久力系、陸上短距離・柔道などの瞬発力系、そして、サッカーやバレーボールなど球技スポーツは持久力系と瞬発力系の両方が求められ、エネルギー量も比較的多くなります。持久力系は炭水化物やビタミン B₁、瞬発系はたんぱく質がしっかりとれるような食事内容にするとよいでしょう。炭水化物の供給源としてご飯をしっかりと、また、競技中に接触することが多い場合は、肉・魚・卵・大豆製品などからたんぱく質を摂り、いい筋肉を作ることも大切です。ビタミンを豊富に含む果物もしっかりとりましょう。

(県サッカー協会医学委員 吉岡美子 (青森県立保健大学健康科学部栄養学科))