

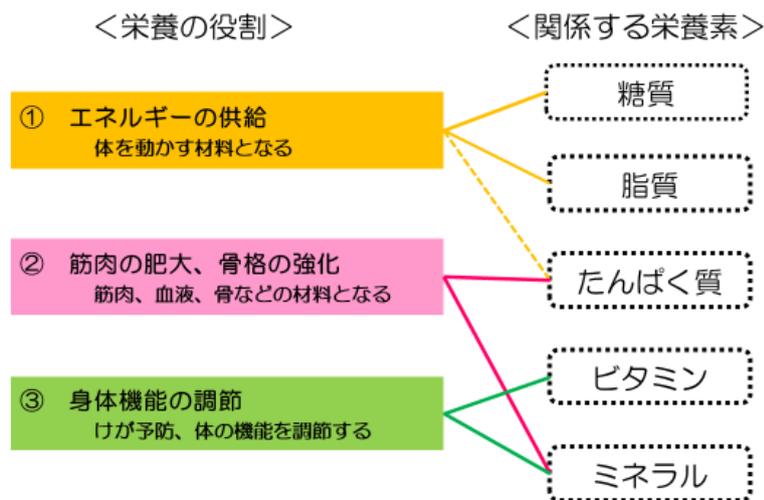
「スポーツと食事の関係～食事の基本～」

普段はあまり食事について考えることがない人もいるかもしれません。
時間のある今、自分が食べているものについて少し考えてみませんか？
食べることは楽しいことです。楽しい時間がアスリートの体を作り、心を豊かにしてくれます。
アスリートにとって必要な栄養素がとれる食事の基本をお伝えします。

＜栄養の働きと栄養素＞

スポーツをすることで、体に必要な栄養素やエネルギー量が増えます。また、成長期には成長に必要な栄養素も増えるため、毎日の食事で必要な分を補給しなければなりません。

栄養素には、スポーツをする上での大切な3つの役割があります。①エネルギーの供給②筋肉の肥大、骨格の強化③身体機能の調節です。各役割にはそれぞれ関係する栄養素があり、役割のどれか一つが欠けてしまっても、スポーツをする上で支障を来すことにつながっていくことから、スポーツをする上で食事はとても重要なのです。



＜食事の基本の形＞

スポーツに必要な栄養素は、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」の5つをそろえることで、簡単にバランスよく摂ることができます。これが、スポーツをする上での「食事の基本の形」となります。



①主食

ご飯・パン・麺・もち・シリアル等で、エネルギー源となる糖質が多く含まれています。エネルギー源が不足してしまうと、持久力の低下や集中力の低下につながってしまいます。必要なエネルギー源を十分に確保できるよう、主菜や副菜といったおかずよりもまずは主食をしっかり摂る習慣をつけるとよいでしょう。

②主菜

メインのおかずになる肉・魚・卵・大豆製品で、筋肉や血液、骨などの材料となるたんぱく質が多く含まれています。体づくりのために、たくさん食べた方がよいと思われがちですが、過剰に摂りすぎると、体脂肪になって蓄積されるので気を付けましょう。毎食1〜2皿で必要量を十分に取ることができます。

③副菜

野菜や海藻、きのこなどで、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。不足しやすい栄養素であり、毎食最低1皿分は必要です。生野菜なら片手に山盛り乗るくらいを目安量にするとよいでしょう。野菜は旬のものを取り入れ、特に緑黄色野菜はビタミンが豊富ですので積極的に食べましょう。

④乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品には体づくりの材料となるたんぱく質と、骨を構成するカルシウムが多く含まれています。骨密度を強化し強い骨を作ることができるのは20歳くらいまでがピークといわれています。アレルギーがなければ不足しないよう積極的にとり、成長期であれば毎食摂ることをおすすめします。

⑤果物

果物には体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれており、エネルギー源となる糖質も摂ることができます。甘味の強い果物はエネルギー源となる糖質を多く含み、酸味の強い柑橘類はビタミンが豊富です。旬の果物を摂るとよいでしょう。生の果物がない場合は、100%果汁ジュースでも代用できます。



参考文献

- 小林修平, 樋口満 編著(2006)アスリートのための栄養・食事ガイド
 柳沢香絵, 岡村浩嗣 編著(2013)親子で学ぶスポーツ栄養
 樋口満 編著(2001)新版コンディショニングのスポーツ栄養学
 岡村浩嗣 編著(2011)市民からアスリートまでのスポーツ栄養学