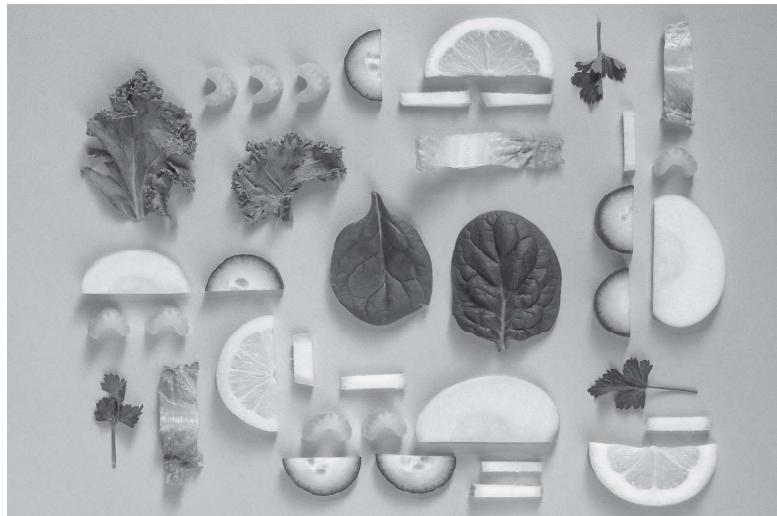


# 01. スポーツと栄養

## 食事の影響力



### /// 体に影響を及ぼす

#### 食事が大切な理由

アスリートが人々を感動させられる姿を見せることが出来るのは、日々の絶えまぬ努力の結果です。感動を与えられるほどのアスリートになるためには、基礎体力を強化させる必要があります。これは「運動」「栄養」「休養」のバランスが大事になります。

その中でも練習や休息に匹敵するほど「食べること」は大事で、真剣に取り組まなければいけません。アスリートは、生きるために必要な栄養と生活に必要な栄養に加え、スポーツをするための栄養、アスリートとして成長するために必要な栄養を摂取しなければなりません。

また、単に栄養を補給するだけでなく、競技によって必要となる体格に大きな差があるため、競技や選手によって食生活を変えていく必要があります。

ラグビーのように相手にぶつかっていく丈夫な身体が必要な競技では、一般人と同じ食事では身体に影響を及ぼします。逆にマラソン・競歩のように長距離を走る競技は不要な脂肪は減らさないといけません。競技によって必要な身体は異なるため、それぞれに合わせた食生活を設計していきましょう。



## アスリートの消費エネルギー

LBM とは「除脂肪体重」のことです。脂肪を取り除いた骨や筋肉、内臓など身体に必要な重さを知ることが出来ます。単に、食事制限をしてもこの LBM が減っていると脂肪は燃焼していないため、リバウンドの原因になります。筋肉量が減っていることも考えられるため、正しい減量とは言えません。

また、基礎代謝量を知ることも大事です。種目ごとに活動によって消費されるエネルギーが違うため、1 日に必要なエネルギーは異なります。

それを知るためにも以下の計算式で必要エネルギー量を調べておく必要があります。

### LBM（除脂肪体重）

$$\text{LBM (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{体脂肪量 (kg)}$$

$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times (\text{体脂肪率 (\%)} \times 0.01)$$

### 基礎代謝量（アスリート用）

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} = 28.5 \times \text{除脂肪体重 (kg)}$$

### 1日に必要な消費エネルギー

$$\text{消費エネルギー量 (kcal)} = \text{基礎代謝量} \times \text{身体活動レベル}$$

### 種目別活動レベル

種 目	トレーニング日	オフ日
筋力・瞬発力系	2.0	1.75
球技系	2.0	1.75
持久系	2.5	1.75
その他	1.75	1.5

# 01. 種目別で食事を考える

## 運動の種類

運動のパワーを競技時間や発揮する力によって分類します。

### /// ハイパワー系

瞬発力が必要な競技を指します。

強い力を使うのですが、長時間運動することはなく運動時間は30秒程で最大限のパワーを必要とします。

この種目に当てはまるスポーツは、以下の通りです。

#### ハイパワー系のスポーツ例

- \* 距離走
- \* 競泳（短距離）
- \* 野球
- \* ゴルフ
- \* ボクシング
- \* 相撲

持久力も合わせて必要な競技も含まれますが、どれも瞬発力が必要です。

主に体内のクレアチンリン酸を分解することでこの瞬発力を発揮します。

クレアチンは牛肉や豚肉・魚に含まれますが、食事からだけでは充分摂取できるとは言えません。クレアチン保有のサプリを活用しても良いかもしれません。



## /// 筋力系

筋肉の主な構成成分は「たんぱく質」です。筋力の強化には不可欠な栄養素です。ただし、摂取すればすべてが筋肉になるというわけではないので摂取量には気を付ける必要があります。

### ■ ■ ■ 超回復 ■ ■ ■

筋力は強い力が加わることで筋繊維が傷つきます。また、蓄積された疲労により、一時的に体力の低下が起こります。適切な休養により回復し、その間に筋力がアップし筋肥大といった成果が得られます。これを「超回復」といい、タンパク質を多く必要とします。この時、通常時より多くのたんぱく質を摂取する必要があります。

## 運動方法に合わせた食事法



『筋力系』

おすすめ  
レシピ

## 豆腐メンチカツ（1～2人分）



## 材 料

* 豆腐(木綿) ----- 70g	☆ 卵 ----- 25g (1/2)
* 小松菜 ----- 35g	☆ 片栗粉 ----- 大さじ1
* ひじき ----- (乾燥時) 4g ※水に戻しておく	☆ 塩 ----- 小さじ1/2
* 鶏ひき肉 ----- 180g	☆ こしょう ----- 少々
* たまねぎ ----- 50g	☆ 和風だし ----- 小さじ1/2 ※15mlの水で溶いておく
* プロセスチーズ ----- 20g	☆みそ ----- 大さじ1
* パン粉(衣用) ----- 適量	
* 油 ----- 適量	

## 作り方

## 1. 下ごしらえ

- \* 豆腐：水切りします。
- \* 小松菜：茹でて水切りし粗みじん切りにしておきます。
- \* 玉ねぎ：みじん切りにしておきます。
- \* プロセスチーズ：角切りにしておきます。

## 2. 混ぜる

- 豆腐・小松菜・玉ねぎ・プロセスチーズ・ひじき・鶏ひき肉・
- ☆印の材料を全て入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせます。

## 3. 焼く

- 2で混ぜ合わせたタネを4等分にし、
- パン粉を付け 180度の油できつね色になるまで揚げて完成です。

## /// 将来の自分

---

この先、プロの道を選ぶのかアマチュアで適度に楽しむ程度で終えるのかは自分自身の将来像で変わってきます。まさに岐路に立つ時期が間もなくやってきます。プロを目指すには、体づくりや技術を磨くことは当然ですが、栄養についてもしっかり勉強していきましょう。プロになったからといって、食事管理をするために栄養士などがつくといった環境は当然ではないからです。

この先は自分の力で、体調管理や食事管理も行わなければならぬと思っておいたほうが賢明です。そのためには、正しい栄養についての知識は必要不可欠になります。将来、活躍する自分をイメージしながら、楽しんで栄養や食事について学んでいくことをアドバイスしてあげましょう。

## /// 学生・実業団・プロ選手

---

プロを目指していた高校生が、実際にプロや実業団、大学などより高いレベルでの戦いを目の当たりにするのがこの世代。イメージしていたより厳しいこともたくさん出てくると思います。技術や練習は頑張っていても、食事をおろそかにしてしまっては、意味がありません。質の良いバランスの取れた食事をすることで、ライバルやチームメイトから一歩出た選手になれる可能性があります。

## /// 若さだけで伸びるのは 25 歳まで

---

アスリートとしての成長は一般的に「25 歳」を境に変化すると言われています。体力は徐々に落ちていくものなので、今まで出来ていたことへのギャップが生じやすくなります。25 歳以上のプロにとってそのギャップは、テクニックを磨くことで埋められています。

そこでもっとも重要になってくるのは、そのエネルギーを作り出す栄養、つまり食事がとても大切になってきます。



## 試合期

### /// 試合前

#### 消化の悪い食事は避ける

「消化」をする為にもエネルギーが必要となります。

試合前には、食物繊維やお腹をくだす可能性があるものなどは避けるようにします。緊張をすると消化をする力が弱まってしまうためです。エネルギーは試合に使用しパフォーマンスを最大限に発揮させたいですし、不要なエネルギーを消費しないようにしましょう。食べたものがすぐ体に吸収されるのが理想的です。すぐにエネルギーに替えられる状態にしましょう。

#### グリコーゲンローディング

マラソンなど持久力を必要とする競技で良く用いられるのが、「グリコーゲンローディング」です。エネルギー源を一時的に体内に蓄えることで、グリコーゲンを蓄える量が約2倍になります。スタミナ切れを起こすことなく最高のパフォーマンスを発揮できるようになります。

ただし、デメリットもあり、十分理解した上で行う必要があります。デメリットは、水分を溜めやすくなるため体重が増え、内臓に負荷がかかる、心身に疲労感を感じさせやすくなることがあります。ビタミン・ミネラルはきちんと補いましょう。

#### ビタミンB1

糖質を効果的に使用するためにはビタミンB1の摂取も一緒に行います。糖質をエネルギーに変換する際にビタミンB1が必要になるため、試合中に不足しがちになります。充分なパフォーマンスを発揮する為にも意識して摂取しましょう。