

サツカーの科学

科学雑誌「サツカー」

試合で10分^{以上}走り続けるには、試合の前、試合中の栄養管理が重要だ。今大会中、日本代表の食事は、日本から帯同したベテランシェフが担当。和食を中心としたビュッフェ形式だ。この食事で奨励されているのが鉄分の摂取。例えば、『レバニラいため』という料理名の脇に『鉄分』と記してあるという。これは高地での試合に向けた対策だ。国立スポーツ科学センターの鈴木康弘研究員によると、酸素の少ない高地では、酸素を運搬する赤血球が増える。赤血球の増産には、血中や肝臓に貯蔵されている鉄分が使われるが、急速に減少すると貧血を起し、疲れやすくなる。「貯蔵鉄はすぐに補給されないので、普段の食事から

食事・栄養管理

高地対策にレバニラ

摂取しておくことが不可欠」という。

GK川口能活は「レバー、モツ系、ウナギは出ていますね。鉄分が高地対策にいいことは、みんな知識としてありますから、とるようにしていきます」と話す。

前回ドイツ大会では、残り

30分で足が止まった選手がい

たことに、「栄養管理が不十分だった可能性がある」とす

る専門家もいる。この反省から岡田監督は、メニューにも細かい注文を出しているとい

う。

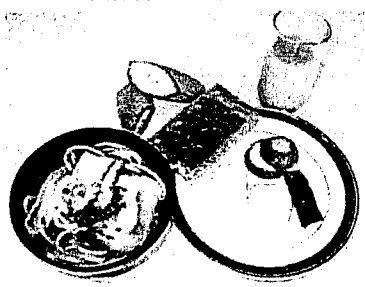
川口は、「確かにあの時は暑くて、食べる量が少なく、栄養がちよっと不足した選手もいたんじゃないですかね。今回はよく食べられている。食事って、やはり最高の楽しみの一つですし、こちらで和

試合当日の食事例

ブランチ	主食 = ごはん、カうどん
	おかず = タイの塩焼き、鳥の網焼き、冷ややっこ
	野菜 = サラダ
	果物 = フルーツ盛り合わせ、果汁100%オレンジジュース
	デザート = カステラ
低脂肪牛乳	
3開始 時間前	主食 = おにぎり、カうどん
	おかず = 野菜、漬物
	果物 = バナナ、果汁100%オレンジジュース
	低脂肪牛乳



ブランチ



開始3時間前

写真は杉浦教授提供

食も、炭水化物系に、エネルギー産生にかかわるビタミンB1などが中心だ。

試合中はハーフタイムにエネルギーギ어를補給。でんぷん分解物をベースに、エネルギーを作り出すのに不可欠なクエン酸などを加えたドリンク(約150分・倍)を飲む。

「急激に血糖値を上げるとインスリンが分泌され、一時的に低血糖になって運動には不利なので、血糖値を刺激しないで素早く吸収できるように工夫してある」と杉浦教授はいう。

試合後、消耗した体の疲労回復にも栄養は不可欠。試合直後に水分75%、糖分20%、たんぱく質5%程度が含まれたゼリーを飲む。傷んだ筋肉の修復が加速される。また、なるべく早くにバランスのよい食事をとることで疲労も癒やされる。*

W杯は、こうしたピッチを離れた所での工夫と研究を含めての総力戦なのだ。