

健康レシピ

食事と栄養バランス

栄養の正しい摂り方

人間にとって食事は生命維持のために必要なエネルギーや栄養素を摂取できる唯一の手段です。食事の内容によって体型も健康状態も変わってきます。筋肉の成長にとっても、食事は筋トレと同じくらい重要です。

食事で最も大切になるのが栄養バランスです。糖質、脂質、タンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維といった主要な栄養素を日々まんべんなく摂取することが基本になります。

各栄養素は複雑に絡み合い、お互いを助け合っており、それぞれの働きを高めたり、補助したりする関係にあるため、食事の栄養バランスが偏っている、摂取した栄養素の働きも十分に発揮されません。

また特定の栄養素を一度にたくさん摂っても過剰分は栄養となりません。なかには摂りすぎると体に悪影響を及ぼす栄養素もあるので注意が必要です。

食事の基本構成要素

食事の基本は朝・昼・晩の3食を食べることで、この3食で「五大栄養素」と「食物繊維」をバランス良く摂ることが理想となります。

食事構成は、糖質を摂る主食、タンパク質と脂質を摂る主菜、ビタミン、ミネラル、食物繊維を摂る副菜の組み合わせが基本です。

毎食この構成で適量を食べ、栄養価の高い乳製品と果物を1日1回摂ると栄養バランスが整います。

間食を食べる主な目的

一般的には、三食で五大栄養素と食物繊維をバランス良く摂っていれば、健康を維持・増進できると考えて良いです。しかし、スポーツ競技者や筋肥大を目指すトレーニング愛好者になると、エネルギーや各栄養素の必要量が増え、摂取タイミングも重要となるため、三食では不十分な場合もあります。

そういった時は「間食」を取り入れます。間食とは、三食の合間に食べる追加の食事のことです。基本的には三食に比べて少量になります。

1つ目は「運動前後のエネルギー補給」。空腹状態では質の高いトレーニングができないため食事から時間が空きすぎた時は、運動前に糖質を摂る必要があります。ただし、運動の直後ではなく、消化吸収時間を考慮して1〜2時間前を目安に食べます。

次が「増量のためのカロリー摂取」。増量したいのに三食だけではなかなか体重が増えない場合、間食を取り入れることによって1日の総摂取カロリーを増やします。そして最後に「タンパク質摂取量の補助」。筋力アップを目指す競技者も筋肥大を目指すトレーニーも筋肉の材料であるタンパク質の摂取が不可欠です。間食でタンパク質を摂ることによって、体にタンパク質を随時補給できます。

三大栄養素はエネルギー源

「三大栄養素」(糖質・脂質・タンパク質)は3つに共通する役割と異なる働きもっています。

共通する役割として、いずれも生命維持や体を動かすためのエネルギー源となります。

主に体内に蓄えられた糖質と脂質を優先的にエネルギー源として代謝され、糖質が不足すると、それを補う形で筋肉に含まれるタンパク質がエネルギー源となります。

異なる働きとしては、まず糖質は脳や神経細胞のエネルギー源でもあり、脳の働きに不可欠です。

脂質は重要なホルモンや細胞膜の材料であり、タンパク質は筋肉をはじめとする体すべての材料になります。

