

# 健康レシピ

## スポーツに必要な 食事について

最高のパフォーマンスを発揮するためには、トレーニングと食事でスポーツに必要な体をつくる必要があります。

競技や年齢、性別によっても摂りたい栄養素は変わりますが、基本はバランスの摂れた食事です。“しっかり食べる”ことができる”ことはスポーツをする上でとても大切なことです。

### ●糖質・たんぱく質摂取

運動時に最初にエネルギー源として利用されるのはグルコース(ブドウ糖)です。このグルコースは肝臓や筋肉にグリコーゲンの形で貯蔵されています。糖質の摂取量は、肝臓や筋肉に貯蔵されるグリコーゲン含有量に影響します。

筋グリコーゲン蓄積量が多いほど、運動持続時間は長くなります。

運動強度が高まるにつれ、アミノ酸の分解が高まるため、たんぱく質摂取量を増加させることが望ましいです。

体を動かすためのエネルギーはしっかりと補給しましょう。



### ●水分・電解質の補給

運動による多量の発汗は、競技能力の低下をはじめ、重篤な場合は熱中症を引き起こします。

比較的短時間の運動による発汗時には、水分の補給を中心とします。長時間の運動や多量の発汗時には、水分に加えて無機質の補給も必要となります。

### ●スポーツ貧血

スポーツ貧血は、スポーツ活動に伴い引き起こされる貧血のことをいいます。スポーツ選手に多く見られる貧血は、鉄欠乏性貧血です。鉄・たんぱく質・ビタミンCを豊富に含む食品をとり貧血を予防しましょう。

**鉄欠乏性貧血**：食事からの鉄摂取量の不足、尿などからの鉄損失の増加が原因です。

**希釈性貧血**：循環血液量の増大が原因です。スポーツ時、全身の細胞が酸素を欲すると、体は血液量を増やして酸素を届けようとします。しかし血液量が増えても、血液中の赤血球などは徐々に増やすことが出来ないため、血液が薄まった状態になります。

**溶血性貧血**：激しい運動時の物理的なストレスによって、末梢毛細血管内において赤血球が壊れることが原因で

す。



## グリコーゲンローディング法

20 kmもしくは1時間以上走り続ける競技などで行われる食事法として、**グリコーゲンローディング法**があります。これは、「体内のグリコーゲン貯蔵量が多いほど、運動持久力に有利である」という考えを元に行っています。

試合7日〜3日前は、徹底的な運動負荷と低炭水化物食を摂り、筋グリコーゲンを枯渇させます。

その後、試合前数日間、ほとんどトレーニングをせず、高炭水化物・低脂肪食を摂ることで、筋グリコーゲンが超回復し、**持久力を向上**させます。

この食事法には、内臓に負担がかかったりデメリットもあります。心身にストレスがかからない方法として、試合前7日〜3日前まで通常のエネルギー比率の食事を摂り、疲労困憊するまでのトレーニングは行わない方法があります。その後、試合前数日間は高炭水化物食とします。

どちらの方法も同じくらいの筋グリコーゲンを貯蔵することができます。また、試合開始2〜3時間前には、十分量の炭水化物を摂取し、筋グリコーゲンの補充を行います。

試合前は緊張し、胃腸の働きが低下している可能性があります。よくかんで食べられたものを食べることをおすすめします。