



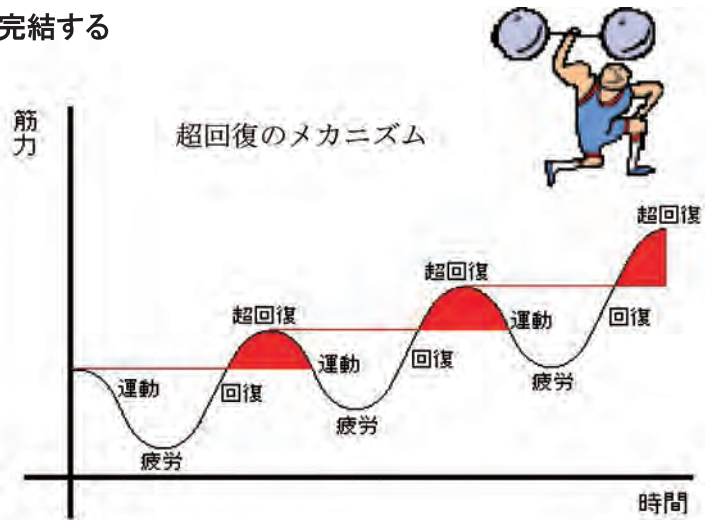
筋力・瞬発系種目のための食事術

筋力・瞬発系種目の選手のパフォーマンス向上に不可欠な筋力とスピード。それを獲得するための栄養をまとめました。栄養フルコース型の食事を基本に、以下を考慮した食事を取りましょう。

ウェイトトレーニングはたんぱく質補給で完結する

筋肉は細い線維がいくつも束になってできており、筋力の大きさはこの線維一本一本の断面積を大きくすることに比例します。パワーは筋力とスピードのかけ算で生まれますから、筋肉を大きくすることが短距離、跳躍、投てきといった種目のパフォーマンス向上に不可欠でしょう。その方法の代表格がウェイトトレーニング。しかし、ウェイトトレーニングは単にやればよいというのではなく、その後の栄養補給が重要

です。そもそもウェイトトレーニングはいったん筋肉を破壊する作業。その後、筋肉の材料となるたんぱく質をすみやかに補給することで、もとの筋肉より強く太く生まれ変わります。これを筋肉の「超回復」と呼びます。ウェイトトレーニング+たんぱく質補給、必ずセットで考えましょう。つまり、練習後、コンビニでコーンマヨネーズパンと炭酸飲料を調達しては超回復は望めないということです。



筋肥大に必要なたんぱく質はしょうが焼き 6 人前

筋力向上には筋肥大をおこさせるトレーニングとその材料となるたんぱく質補給が何より肝心です。ではどれくらいのたんぱく質をとればよいのでしょうか？筋力トレーニングをしながら筋肉をつくる上では体重 1kg あたり 1.5~2.0g のたんぱく質補給が適切です。それ以下では筋肉の分解に補給が追いつかず、それ以上ではたんぱく質がエネルギー化されてしまい筋肉をつくるという点ではムダな量となってしまいます。仮に体重 60kg の男子選手であれば、1日に必要なたんぱく質は 120g となります。肉料理 1 人前に含まれるたんぱく質量はおよそ 20g ですから、豚のしょうが焼きなら 1日に 6人前食べる必要があります。

