



一貫指導のための スポーツ栄養マニュアル

for TOCHIGI ATHLETE

(財)栃木県体育協会 スポーツ科学委員会

委員長 漆原 誠 (帝京大学 教授)

担当執筆委員 鈴木 いづみ (宇都宮文星短期大学 講師)

なぜスポーツ選手に栄養が大切なのか?

3つの理由があります(図1)。1つはスポーツによって大量のエネルギーを消費するためです。その分に見合うエネルギーを補給しなければ、疲れやケガのもとになりやすいため、食事の「量」を補給する必要があります。2つめの理由は、トレーニングによって筋肉、骨などの体内の組織がダメージを受けるからです。その後しっかりと栄養補給することでさらに強い負荷に耐えられるカラダへと修復されるのです。そこで、筋肉や骨の材料となる栄養素が確保できるような食事の「質」を考えることも大切です。3つめ

の理由は、汗をかくためです。運動によって上昇した体温は発汗によって適切に調節されますが、汗は単なる塩水ではありません。多くのビタミンやミネラルを含んでいます。そのため、大量の発汗時は相応の補給を考える必要があります。もし、栄養摂取に過不足があった場合、短期的には問題なくとも、長期間続けばさまざまな不調のもととなり、パフォーマンス低下の原因となりかねません(図2)。

図1 なぜスポーツ選手に栄養が大切なのか

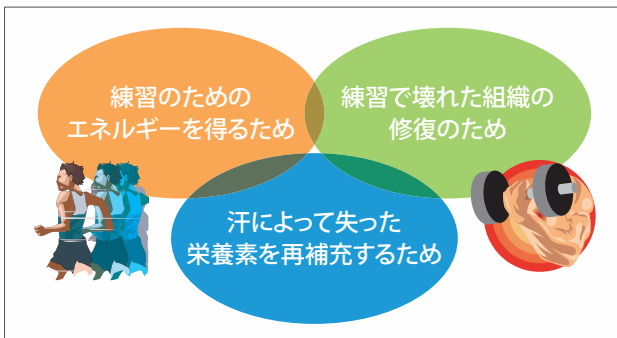


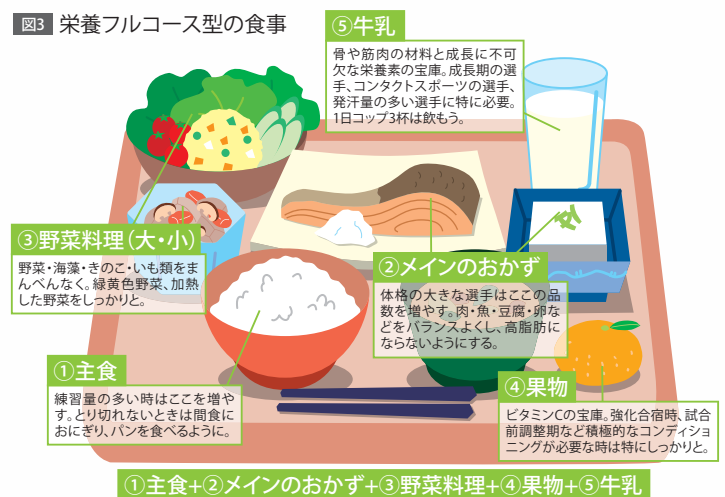
図2 栄養不足(過剰)による不調

- 易疲労(疲れやすい)
- 虚脱感・倦怠感(だるい)
- 疲労回復の遅れ(疲れがとれない)
- 持久力低下(バテやすい)
- 立ちくらみ
- スポーツ性貧血
- 疲労性骨折
- けいれん・筋収縮異常(びくびく、脚がつる)
- 感染症の頻発(カゼ)
- 筋肉量の低下
- 筋力・パワーの低下
- 減量の失敗
- その他の愁訴の知覚(なんとなく調子悪い)

すべてのスポーツ選手の食事の基本は「栄養フルコース型」

栄養フルコース型の食事とは、スポーツ選手に望ましい献立の基本モデルです。①主食、②メインのおかず、③野菜料理、④果物、⑤牛乳の5アイテムをそろえることで、栄養バランスのよい食事となります。また、各アイテムの量、質を調節することで、エネルギー補給、疲労回復、カラダづくり、ウェイトコントロールなど、スポーツ選手のあらゆる目的に対応することができる献立スタイルです(図3)。各アイテムの、スポーツにおける役割と代替食品は表1を参考にしてください。

図3 栄養フルコース型の食事



①主食+②メインのおかず+③野菜料理+④果物+⑤牛乳

表1 各アイテムの役割・代替食品

	①主食	②メインのおかず	③野菜料理	④果物	⑤牛乳
栄養素	糖質	たんぱく質・鉄	ビタミン ミネラル 食物繊維	ビタミンC 糖質 食物繊維	カルシウム たんぱく質 ビタミンB ₂
おもな役割	エネルギー	カラダの材料	体調調整	体調調整	カラダの材料
代替食品	ごはん・パン・パスタ・めん類・シリアル・エネルギーゼリー	肉・魚・卵・大豆・大豆製品	緑黄色野菜 その他の野菜 海藻・いも類	果物各種 果汁100%ジュース	チーズ ヨーグルト スキムミルク