

## ごはんをしっかり食べ、菓子類と油脂をひかえる減量法を(特に女子)

中学校期に入ると、女子はその生理上、脂肪組織量が増加しやすいため減量に意識が向きやすくなります。また指導者も「ヤセろ」と指示することが多くなります。このとき「ごはんは太る」という誤った知識をもたせないようにすることが重要です。体脂肪増加の原因はおもに脂質、糖分の過剰摂取です。そのためこれらを減らすことが効果的であり、減量にはここから手をつけることが先決です。一方で、ごはんは練習のためのエネルギー源ですから、むやみに減らすと走れない、バテやすいという状態におちいりやすくなってしまいます。スポーツ選手である以上、ごはんはある程度しっかり食べることが大切なのです。また、ごはんをしっかり食べれば、その分間食量も減りやすくむしろ減量をスムーズにすすめます。



## 中学校期の食事のポイント(栄養フルコース型の応用)

中学校期の食事のポイントは、小学校期での食事ポイントをベースにしたうえで、①練習前は主食(ごはん・パン・めん類など)の量を多めに食べること、②練習後、特に普段よりも練習強度が高かった日は肉や魚のおかずを多めに食べること、③牛乳を1日コップ2~3杯(400~600ml)飲むことの3点です。そういった食事の実践をしながら、練習前はエネルギー源となる糖質が必要だということ、練習後はカラダづくりの材料となるたんぱく質が必要だということを自然に身につけるようにします。減量が気になる人については、揚げ物をひかえめにしたたり、ドレッシングやマヨネーズを低脂肪タイプにかえたり、

肉より魚のおかずを増やしたりして、普段から油脂の摂取量を減らすような食習慣をつくっていくことも大切です。さらに小学校期に魚料理を好む食生活のベースができていれば、この時期、低脂肪食を実践しやすくなります。なお、男女をとわず、この時期マヨネーズを好んで使用する習慣をつけないようにしましょう。大学生~大人の選手で、ごはんや揚げ物などにマヨネーズをかける選手をしばしば目にします。体脂肪増加のもとであり、スピードの低下や動きのキレがなくなる原因となるので注意が必要です。

### 中学校期の食事のポイント

- 練習前は主食の量を多めに食べること
- 強度の高い練習後は肉や魚のおかずを多めに食べること
- 牛乳は1日コップ2~3杯必要

