

# 高校期のスポーツ栄養

より競技力を高める補給法を身につける／自己管理能力を養う

トレーニングは質、量ともにハードになり競技生活が本格化する時期です。小学校期で栄養フルコース型の食事を習慣化させ、中学校期に朝食、間食(補食)、ドリンクの望ましいとり方を身につけた上で、高校期の食生活においては、より競技力向上に寄与する食べ方がポイントとなります。

## 練習強度に合わせて食べられるようになろう

今日はキツイ練習メニューのある日と分かっているならば、その前の食事では、ごはん、パン、めん類など糖質の多い食品を多めに食べるようにすること、また、その日の帰宅後の食事では、ダメージを受けた筋肉の修復のため、肉や魚などたんぱく質の多い食事をとるようにすることなど、練習強度に合わせた食べ方ができるようにしましょう。ほかには、汗をたっぷりかいた日は、汗にカルシウム、鉄\*6が流出しているため、牛乳・乳製品や海藻、貝類などを多くとること、運動量が低かった日は揚げ物などの油っぽい料理や菓子類を控えるようにすること、合宿など二部練習が続くようなときは、酢のもの、すし飯、酸味のある果物など、努めて酸っぱいものを食べて代謝をよくすることなど、練習に合わせた食べ方を身につけましょう。

\*6 鉄…血液中の色素であるヘモグロビンの材料。ヘモグロビンは体内で酸素を運搬する役目がある。鉄不足は酸素の運搬がスムーズにいかず、持久力低下のもととなる。

高強度練習後の夕食例(高たんぱく質食)



## 練習後できるだけ早く食事をとるようにしよう

エネルギー回復(疲労回復)のためです(詳しくはp2参照)。しかし、高校期ともなれば、通学に2時間も要するような遠方から通学する選手もあり、望ましいとわかっていても、練習後のすばやい食事がとれないケースが少なからず出てきます。このような場合は、チームとして、練習後におにぎり、バナナ、果汁100%ジュースなどを用意し、食べてから解散するという方法を採用するのも1つの方法です。補給量としては、性別や体格によりますが女子で150~200kcal程度(おにぎり1個分)、男子で250~300kcal程度(おにぎり1個+100%果汁ジュース1本)が適量です。また、運動直後の「糖質+たんぱく質補給」は、トレーニング後の筋肉の分解をおさえ、新たな筋肉の合成を促進することがわかっているため(p2)、チームで100%果汁ジュースにプロテインを溶かしたドリンクを補給するのもよいでしょう。

練習後のすばやい食事が大切



## 毎日、体重と体脂肪率を測定、記録して自己管理ができるようになろう

体重、体脂肪率を測ることは、練習によるエネルギー消費と食事によるエネルギー摂取の、両者のつりあいを評価するうえで非常に重要です。増加傾向にあれば「消費量<摂取量」、逆に減少傾向にあれば「消費量>摂取量」、変化がなければ「消費量=摂取量」といった具合に、消費と摂取のエネルギーバランスを把握することができます。ひいては、食べる量の調節がしやすくなります。自己管理といっても難しく考えることはなく、まずは体重、体脂肪率の測定とその記録といった簡単なことからよいのです。自分のカラダを客観的に評価することで競技者としての自覚が生まれ、また、コンディショニングの一助となります。慣れてきたら、練習強度、食事量、主観的体調などの度合いを5段階評価で記録したり、一言感想を記録していくと、試合に向けたピーキングなどに役立ちます。

体重と体脂肪率を測定しよう

