

大学・社会人のスポーツ栄養

身体組成評価による自己管理／種目特性、期分け、目的に応じた栄養補給

トレーニングがより高度となり、より身体活動レベルが高くなります。身長は決定し、体重、身体組成のコントロールが重要な時期です。自立した生活の場合、食事の規則性が乱れたり、外食・中食の利用が増えたりするため、自己管理能力の確立がもとめられます。進学、就職、結婚などにより食環境が変化することもあり、それに応じた食行動のスキルが必要です。

体重よりも身体組成の変化を意識しよう

身体組成とはカラダを構成している要素であり、大きく脂肪組織と除脂肪組織 (lean body mass : 以下 LBM) に大別できます。LBMが大きいほど、高い筋力、パワーを発揮できることが報告されているため、競技力向上にはLBM増加が不可欠です。そこで、競技者として望ましいカラダづくりを考える上では体重の増減よ

りも、身体組成の変化を重視し、定期的に評価しながら、トレーニング量、強度、食事を調節することが大切です。特に減量を考える場合、体重の増減よりも、体脂肪率を測定し、脂肪組織量の減少とLBMの維持・増加をねらったコントロールを心がけることが肝心です。

大切なのは身体組織

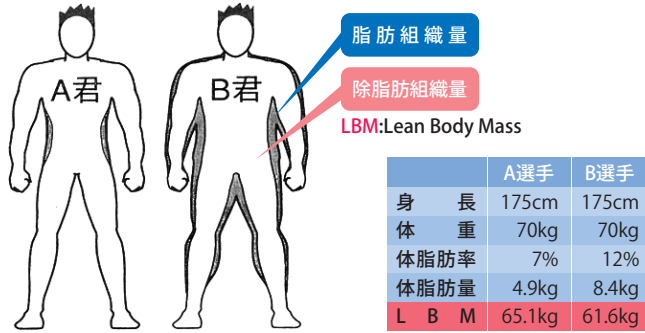


図10 目的に応じた栄養ケア

- 筋力向上: 高たんぱく質・低脂肪食
- 持久力向上: 糖質、ビタミンB₁、鉄の強化
- ケガ・故障対策: カルシウム、ビタミンCの強化
- 貧血対策: 鉄、たんぱく質、ビタミンC強化+十分なエネルギー
- 増量: 高エネルギー、高たんぱく質食
- 減量: 低脂肪、低糖分、高たんぱく質、高食物繊維 (水溶性食物繊維)
- 疲労回復: 高糖質、有機酸(クエン酸)強化

種目特性・ピリオダイゼーション(期分け)・目的に応じた栄養補給を心がけよう

[種目特性] 短時間に大きなパワーを発揮する種目(ハイパワー系種目: 陸上競技短距離・ウェイトリフティングなど)は、筋肉量の増大をめざし、高たんぱく質食が大切です。練習直後の「糖質+たんぱく質」補給が筋肉分解抑制と合成促進に関わるため食事タイミングも重要です。小さなパワーを長時間持続する種目(ローパワー系種目: マラソン・クロスカントリーなど)は、十分なグリコーゲンを蓄積するために、高糖質食が必要です。糖質代謝を円滑にするようビタミンB₁の摂取も気を配ります。ハイパワーとローパワーの中間をとる種目(ミドルパワー系種目: 100m競泳・体操競技・多くの球技)は、おもなエネルギー源が筋グリコーゲンのため、ローパワー同様にグリコーゲン回復をめざします。
[ピリオダイゼーション] 試合に向けてトレーニングを積んでいく

準備期は、しっかりとした筋肉づくりとケガ予防が重要です。練習に十分なエネルギーをとり、筋肉づくりのためのたんぱく質摂取を心がけましょう。練習試合や公式戦が集中する試合期は、エネルギー補給とエネルギー回復を適切に繰り返して疲労を蓄積しないことが重要です。事前の糖質補給と事後の糖質補給を適切に行いましょう。エネルギー代謝を円滑にすすめるため、十分なビタミンB群補給も大切です。次のシーズンに向けて疲労を回復させる移行期は、栄養フルコース型の食事をベースにバランスよく食べ、脂質摂取量が増加しないようにしてウェイトコントロールしましょう。
[目的] 筋力向上、持久力向上、減量、増量などさまざまな目的に応じた栄養補給・食事調整をしましょう(図10参照)。

コンビニエンスストアを上手に利用しよう

コンビニエンスストアの弁当は、全般的には脂質が多く、野菜が少ないため、ビタミン、ミネラルが不足がちとなります。そこでコンビニ食を考える上では以下の点に注意しましょう。①弁当は、幕の内弁当のようにいろいろな食材が入っているものを選択する②カツ丼、親子丼のような丼ものや、カレー、パスタなどの一品もの、うどん類、おにぎりなどは、卵焼き、豆腐、サラダ、お浸しなどの総菜をプラスする③牛乳、ヨーグルト、100%果汁ジュースなどをプラスして栄養フルコース型の食事に整える④ドレッシングを選ぶ際はノンオイルタイプにする⑤ドリンクは水、お茶などを無糖のものを選び、清涼飲料水を安易に購入しない

コンビニ弁当選びのポイント



- 主食、メインのおかず、野菜のそろったものを
- 食品品目の多いものを(特に野菜)