

ジュニアスポーツ選手のための スポーツライフマネジメント

Vol.3 鍛えたカラダを維持しよう

監修 松本恵 先生 (日本大学 文理学部体育学科 准教授)

夏に行った合宿では、「スポーツライフマネジメント」を実践できましたか？「運動」「栄養」「休養」の3要素を計画的に組み入れ、練習の効果も上がったことでしょうか。

秋に向け、夏の間に鍛えたカラダを維持するために、どのような栄養補給が必要か、また、季節の変わり目の体調管理を覚えておく必要があります。

暑さによる「夏バテ」

暦の上では秋ですが、まだまだ暑さが続きます。「カラダがだるい」「練習に身が入らない」などの体調不良は、「夏バテ」によるものかもしれません。

この時期、体調不良の症状で最も多いのが「食欲不振」です。食欲不振の原因はいろいろありますが、温度と湿度

度が高くなり、不快指数が増すほど胃酸の分泌が低下してしまい、胃の消化力が弱まります。そのため、とった食事を上手に消化吸収できなくなります。

また、のどごしの良い食べやすいものばかり食べることが多く、結果としてたんぱく質やビタミン不足などを起こし、さらに体調を崩してしまうという悪循環に陥るケースもみられます。

合宿で頑張ったカラダをきちんと維持し、秋の大会に向けたコンディショニングのためにも、毎日のリズムを一定に整え、食事と休養をしっかりとりましょう。

毎日の食事を考える

食事は「バランス」が大事と良く言われます。では、何をどの程度食べれば

ばバランスが良いのでしょうか。そこで活用したいのが、図1の「食事バランスガイド」(厚生労働省・農林水産省決定)です。

食事バランスガイドは、一日の食事に必要な目安を簡潔に示したものです。食事のバランスをコマのイラストで表現し、多く取り入れたいものがコマの上に位置されており、多い順から「主食」「副菜」「主菜」と並べられ、「牛乳・乳製品」と「果物」は同程度と考えられています。目安が一目でわかるため、比較的簡単に食事の栄養バランスを配慮した献立を考えることができます。

計画的な栄養補給

カラダづくりや競技力向上のための食事は、栄養バランスだけでなくタイ

ミングが重要です。朝・昼・夕食と、毎日決まった時間に摂取することでカラダが求める栄養を適切に供給することが可能です。

また、成長期にある子ども達も多くエネルギーが必要です。さらにスポーツ選手はたくさんエネルギーを消費するため、3食以外にも補食を加えて、計画的な栄養補給を心がけましょう。

1日のタイムテーブル例

こちらの図は1日の栄養補給タイミングの例です。栄養補給、エネルギー量は、競技や運動量、時間など、さまざまな要因を考慮しなければならないため、一例として参考にしてください。

食事の中で一番大切な朝食

- 起床時は体温、血糖値が低下、体内は筋肉のグリコーゲンなどが減った状態です。
- 血糖値を上げるため、グリコーゲンなどの基になる糖質、体温を上げるためのタンパク質、それらを代謝させるためのビタミン・ミネラルなどを補給しましょう。
- 朝食を抜いてしまうとスポーツ時のエネルギーが確保できなくなるだけでなく、午前中の集中力にまで影響を及ぼしてしまいます(図2)。
- 睡眠中の発汗で、カラダの水分も減っているため、水分補給も忘れずに。

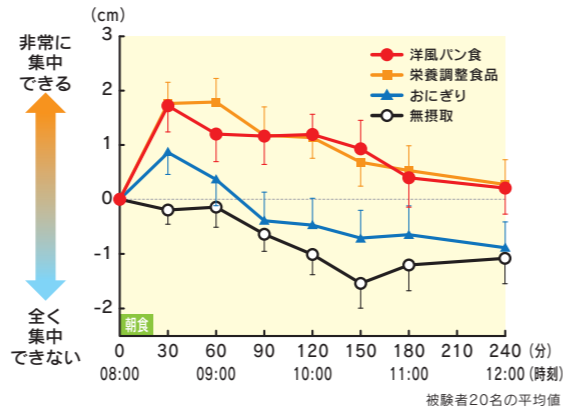


図2 集中度の変動
樋口ら、日本臨床栄養学雑誌, 29, 35-43, 2007を改編

朝食を食べる習慣が、運動パフォーマンスの向上にもつながります。



午後の活動に備える昼食

- ご飯などの糖質に加え、消化が良いおかずを選びましょう。
- お弁当の場合、ご飯などの主食が3に対し、野菜などの副菜が2、肉や魚などの主菜が1の割合を目安にしましょう。
※お弁当箱が1000mlなら約1000kcal。
- 食事をコンビニやスーパーでまかなう場合、できるだけおかずの種類が多いものを選びましょう。



必要な栄養素をきちんととる夕食

- スポーツによるカラダへのダメージをいったり、不足しがちな栄養素とともにエネルギー源を補給します。
- エネルギー源の糖質、筋肉や靭帯などの強化にたんぱく質、骨の再生にカルシウム、その働きを活性化させるビタミン・ミネラルなど、不足がないかを意識して食べましょう。



夕食は明日へつなげるコンディションづくりの役割があります。

3食で補えない栄養素を補うための補食(間食)

- 運動量に合わせ、しっかりとエネルギーと栄養素を確保しましょう。
- トレーニング前はトレーニング中のエネルギーとして消化の良い糖質などを摂取。
- トレーニング後すぐに夕食がとれない場合は、たんぱく質や糖質を摂取するようにしましょう。ビタミンは疲労回復にも役立ちます。
- 糖分の高い炭酸飲料などは、糖分の過剰摂取に加え、胃腸に膨満感を与え、食事がとれなくなる場合があります。注意しましょう。



推定エネルギー必要量(kcal/日)

右の図は、スポーツなどを行っている活動量の多い人の、1日に必要なエネルギーの量です。食事をとる際の参考にしましょう。

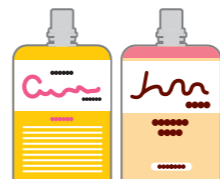
性別	男性	女性
10~11(歳)	2,500	2,350
12~14(歳)	2,900	2,700
15~17(歳)	3,150	2,550

日本人の食事摂取基準2015より抜粋

TOPICS

栄養調整食品を上手に活用しよう

時間がないときや運動後すぐの栄養補給に。食欲がないときでもゼリータイプなら食べやすくおすすめ。



日々の食事もトレーニングの一環であることをジュニア期から意識し、食事を作る保護者も理解することが大切です。夏に鍛えたカラダを維持し、最高のパフォーマンスを発揮できるように生活しましょう。

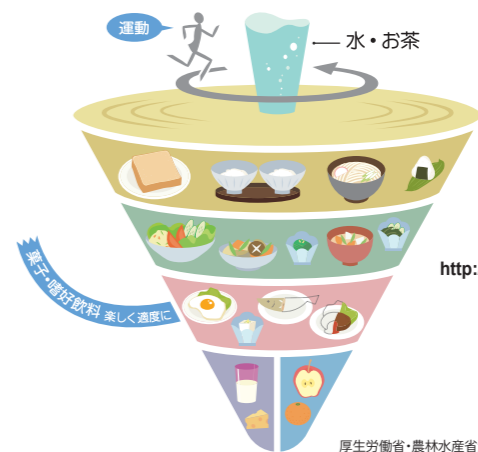


図1 食事バランスガイド
あなたの食事は大丈夫？

食事バランスガイドについて詳しくは、農林水産省ホームページへ。

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/zissen_navi/balance/



厚生労働省・農林水産省決定