

Let's eat!! 10月号



スポーツ栄養

下記の質問について答え、その理由も考えてみましょう。

- ① 筋肉を増やすためには、たんぱく質をたくさん摂取しさえすればよい。(YES or NO)
- ② 体重は、たくさん食べれば食べるほど必ず増える。(YES or NO)



(質問① 答え NO)

筋肉を増加するために重要なことは、筋肉を増加させるための刺激(トレーニング)です。

その刺激^{しげき}に対して筋肉を増やす必要があるときに筋肉は増加します。

また、トレーニングの質や内容によって、筋肉を増加させるためにたんぱく質の摂取量を多くします。たんぱく質の摂取量を多くすれば、筋肉の増加量が増えるわけではありません。

また、通常食事からしっかりとたんぱく質源となる食品を食べていれば、プロテイン^{せい}剤のようなサプリメントは必要ありません。

筋肉の増加のために必要な栄養素は、たんぱく質だけではなくエネルギーやビタミン、ミネラルも必要です。したがってバランスよく食べることが重要となります。ただし、たんぱく質を過剰摂取したときには、必要のない(使い切れない)たんぱく質を肝臓で分解して、一部は体脂肪にして蓄え、一部はアンモニア(有害)から尿素(無害)に作り替えて腎臓を介して尿中に排泄します。このように、肝臓や腎臓に負担をかけることにもなることからたんぱく質のとりすぎには注意が必要です。

(質問② 答え NO)

食べれば食べるほど、体が大きくなるわけではありません。食べることができる量には限界があります。たくさん食べることができても、食べたものが十分に消化できなければ、吸収されません。消化・吸収できないほど食べている場合には、食べているのに体重が増えなかったり胃腸に負担がかかったり、便の量が増えたり、軟便になったりします。



それによってエネルギー不足が起こる可能性もあります。

パフォーマンスの向上のために

運動・栄養・休養のバランスがとれていることが求められます。運動をたくさんして、栄養状態が良くても休養が伴わなければ、体づくりができずパフォーマンス向上に結び付かないだけでなく、ケガや故障の原因になります。



毎日、8時間程度の睡眠をとること、高い強度のトレーニングを行ったときには、次の日は練習を休みにしたり、トレーニングを軽くしたり、体づくりのための時間を取らなくてはなりません。

試合当日の食事

試合当日は、試合の開始時刻を中心に食事の計画を立てます。試合の緊張や興奮は、消化・吸収の機能を低下させます。そのため、消化の良いバランスの整った食事の内容にすることが大切です。食べるタイミングについて(図1)を参考にしてください。

(図1) 〈試合前の食事・栄養補給スケジュール〉

