

【スポーツ栄養士】

田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿

ケガの予防と回復を早める食事

年末年始のこの時期には、夜更かしや食生活の乱れが気になります。このようなコンディションの悪い時にトレーニングをするとケガをする危険性が高まります。

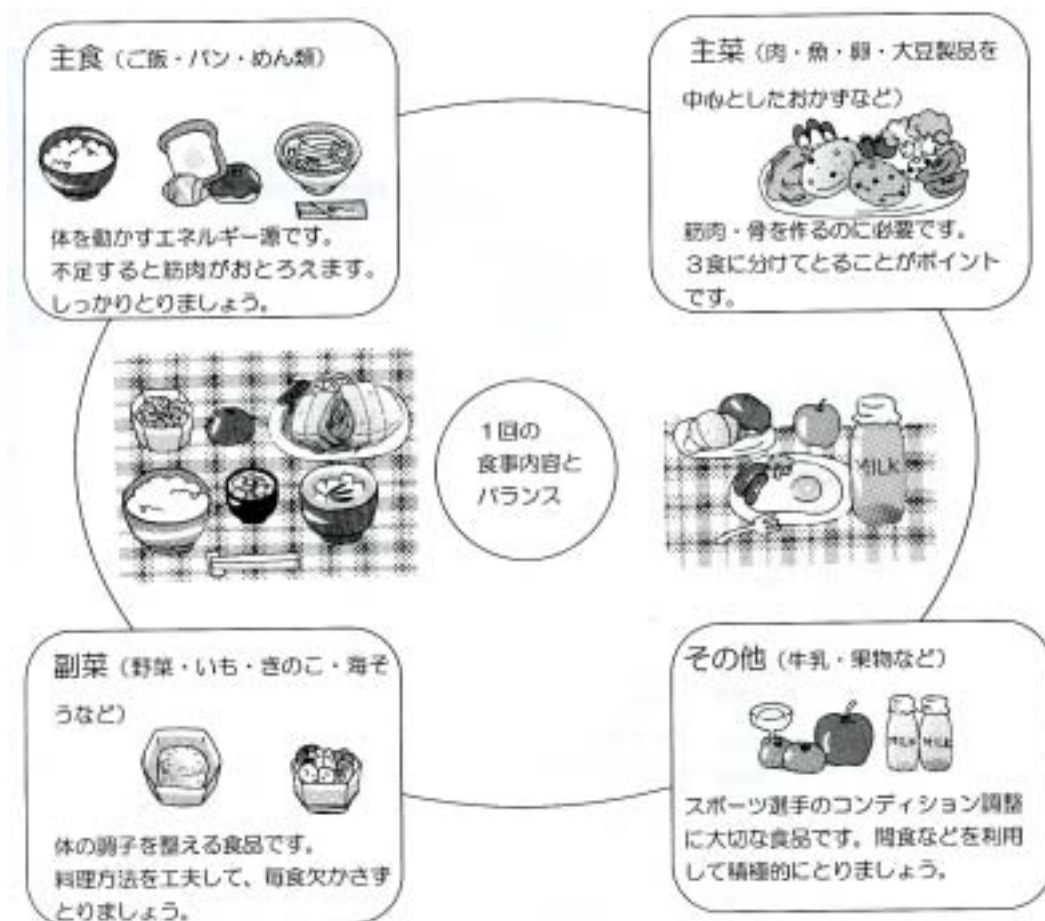
以前、運動指導士さんが「スポーツ選手はケガがつきもの。私はケガで膝を手術した時、歩けるように回復することができても、ケガをする前のようなプレーができるまでには時間がかかり早く復帰したくてあせったり、イライラしていました。スポーツ選手がケガをしないように、もしケガしたら早くおもいきりプレーをさせてあげたい。そのサポートをしたい」と話してくれました。入院患者さんの明るい挨拶からはプレッシャーや悩みは感じられませんが、回復までの大変さを考えると、改めてケガをしないためのコンディションづくりの重要性を感じました。

スポーツ選手の故障（スポーツ外傷・障害）はいろいろな原因で起こります。今回は食事や栄養面から予防し、回復するポイントを紹介します。

ケガを予防するには

フルコースで食事を摂取しよう。

食事（栄養素）が偏らないように毎食フルコースで食べてください。



ケガの予防と回復には

スポーツ選手は常にケガと隣り合わせ、できればケガはしたくない。でもケガをしてしまったら・・・。ケガの予防と早期回復のために、日頃のトレーニングやストレッチはもちろん、毎日の栄養が大切なことを覚えておきましょう。

ケガを予防する栄養素には・・・

栄養素の働きを理解し、ケガの予防に役立てましょう。

栄養素	はたらき	不足すると
糖質（炭水化物） 	運動時のエネルギー源 脳を働かせるエネルギー源 疲労回復	運動能力の低下 集中力の低下
ビタミンC 	じん帯・腱・骨などの結合組織を強化 ストレスに対する抵抗力を高める 鉄分の吸収を助ける	スポーツ時のケガを招きやすくする ケガの治りが遅くなる 免疫力の低下
ミネラル 	心臓機能や筋肉の働きを調節 体液を一定に保つ 筋肉や神経の興奮をおさえる	だるさ・めまい・けいれん 神経の興奮・筋肉の緊張
水分 	上昇し過ぎた体温を調節 血液の流れをよくして、筋肉へのエネルギーを供給	熱疲労 （脱力感・だるさ・めまい・頭痛・吐き気） 熱けいれん （足・腕・腹部） 熱射病 （意識障害・臓器障害）

注意

朝食抜きでトレーニングするのは危険です

体は眠っている間にも肝臓に蓄えていたエネルギーを消費しているため、朝起きたときはエネルギーはほとんどゼロの状態です。朝食を食べないでトレーニングすると、体は思うように動かないばかりか脳も働かず、めまいを起こし大ケガの原因にもなりかねません。

ケガの回復を早める食事は・・・

ケガをしたとき

食事の量は普段の3 / 4量に減らす

	通常練習時	障害時
練習量	増える	減る
エネルギー消費量	増える	減る
食欲	増える	増える

ケガをすると、練習量・エネルギー消費量が少なくなりますが、食欲はすぐには落ちません。いつもと同じように食べていると、**体重や体脂肪が増加しやすくなり、体をベストな状態に戻すのに時間がかかります。**

骨折をしたとき

カルシウムをとる
ビタミンDをとる



日頃から丈夫な骨を作っておくことが大切です。

じん帯のケガ、肉離れをしたとき

たんぱく質をとる
ビタミンやミネラルをとる
コラーゲンをとる



コラーゲンは骨や関節の強化、病気やケガの回復を早める助けをします。

コラーゲンの多い食品
スペアリブ・鶏がらスープ・鶏手羽先
貝類・牛すじ・とんこつスープ

足がつりやすい人は

十分に水分をとる
ミネラルをとる



足がつる（筋肉のけいれん）のはウォーミングアップ不足、疲れ、脱水などが考えられます。水分は運動前から意識してとり、ミネラルの補給も忘れずに。