

スタミナ源は糖質で

【スポーツ栄養士】田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿

スタミナ（持久力）をつける競技といえばマラソンのような長距離を思い浮かべますが短距離選手の場合でも予選から決勝まで何回も走らなければなりません。

どんな競技のスポーツ選手でも長時間の練習が必要になり、十分なスタミナが必要になってきます。スタミナの源は肉だと思っているかもしれませんが、運動を続けるためのエネルギー源はグリコーゲン（糖質）と脂質（脂肪）です。

スポーツのタイプ	エネルギー源	
瞬発系 (短距離 など)	クレアチンリン酸	グリコーゲン
瞬発系・ 持久力系 (中距離・ 球技など)	グリコーゲン	脂肪
持久力系 (長距離 など)	グリコーゲン	脂肪

スポーツタイプ別運動中の主なエネルギー源



そうか！
明日からは
どんぶりご飯

一番大切なスタミナ源は糖質

左の図で分かるように、運動中のエネルギー源は体の中に蓄えているグリコーゲンと脂肪です。しかし、脂肪は体に多く蓄えています。グリコーゲンはほんの少ししかありません。そのグリコーゲンは、糖質（ご飯・パン・めん類など）に含まれています。

ビタミンB群も忘れないで

利用するにはビタミンB群が必要です。糖質といっしょにビタミンB群の多い食品をとりましょう。

脳のエネルギー源は糖質だけ

練習や試合の時は脳にも十分な栄養が必要です。しっかり食べないと集中力が切れケガの原因にもなります。

スタミナの有無が勝利を決める

スタミナを高めるためにグリコーゲンローディング(カーボローディング)を。

それは**試合前に、糖質中心の食事をする**ことです。

それによって筋肉に、エネルギーになるグリコーゲンをためることができます。

土曜日に試合があるケース

	プロ選手・持久系の スポーツ選手向き	ジュニア スポーツ選手向き	
日	糖質の比率を 低くした食事 (低糖質食)	普段の食事	糖質をエネルギー源 とした運動をする
月			
火			
水	糖質の比率を 高くした食事 (高糖質食)		脂肪をエネルギー源 とした運動をする
木			
金			
土	試合日		

「選手を食事で強くする本」一部改変

低糖質食のポイント

- ・ごはんを少なめにしておかずを主体に肉、魚、卵、大豆製品などの主菜や乳製品を多くとります。(たんぱく質の比率を高くする)

高糖質食のポイント

- ・毎食、「ご飯・パン・うどん」などをしっかり食べます。(普段の2倍ぐらい)
- ・おかずは少なめにしましょう。
- ・ビタミンB群の多い食品(卵・牛乳・豚肉・レバー・ほうれんそうなど)をとります。
- ・ビタミンCの多い食品(野菜・みかん・ぶたん・小夏など)も多めにとりましょう。
- ・間食で「カステラ・大福もち・あんパン」などの補食をしましょう。