

春から見直そう食事の事

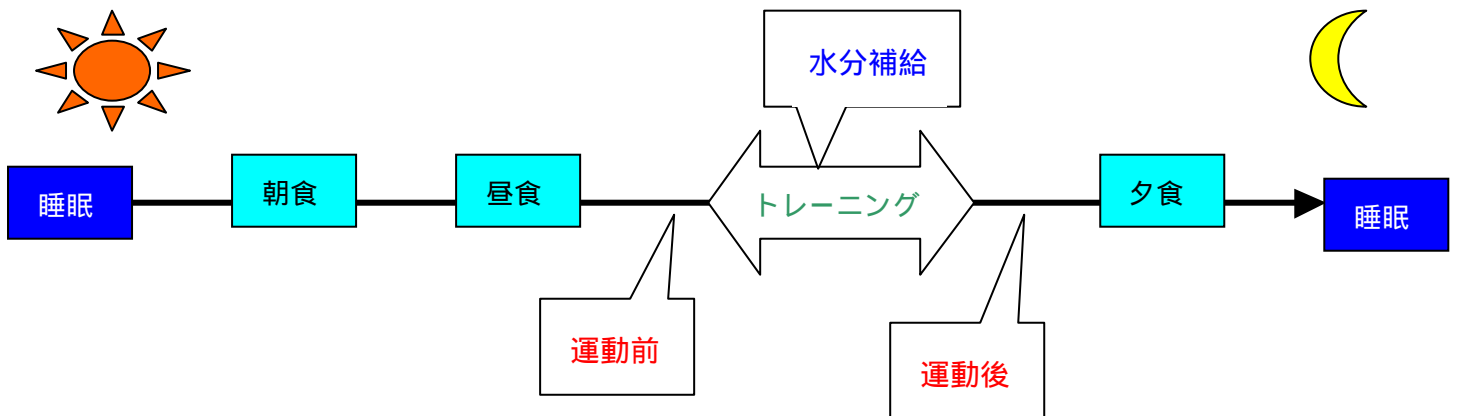
【スポーツ栄養士】田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿



新しい年を迎え今年の目標は決まりましたか？私の場合は、研修会や講演に参加する事によって「そうか。明日からまた頑張ろう」と講師の方から新たなパワーをもらって日々の原動力にしています。先日もプロ野球選手の栄養管理の研修会がありました。活躍する選手がいかにか栄養をトレーニングのひとつとして考え実践しているのか。それを新人選手が見習うという理想的な内容を聞くことができました。プロ選手の食環境をそのまま真似することは無理ですが、私たちにもできる事があるはずです。現にその研修会を受けた後、毎日の体重（起床時・運動前後・就寝時）と食事内容の記録を始めた選手がいます。「その日の体調と体重や食事内容を記録することで食事の見直しができる」とうれしい話を聞くことができました。どの選手も強くなるために練習は一生懸命すると思います。その大勢のライバル達に頭ひとつであるためにどうすればいいかと考えた時、「食事で差をつける」というのはどうでしょうか。

いつも言っていることですが、食事はすぐには結果にでないけれどケガの予防・体づくりには欠かせません。食事を見直し健康的な身体をつくりましょう。「継続は力なり」いつか良い食習慣に結びつけ「生きる力」にして下さい。

1日のタイムスケジュールで見直してみよう。



チェックポイント

睡眠時間が十分にとれていますか？

疲れを残さないためにも早めに就寝したい。

朝食は抜いていませんか？

朝食を抜くとエネルギー不足で体や脳が働きません。食べてない選手は明日からでも何か食べる習慣をつけたい。

昼食を単品で軽くすませていますか？

午後からの練習のために食べておく事が重要。学生は運動前に食べられない環境が多いのでしっかり食べることを心がけたい。

運動中は意識的に水分補給をしていますか？

運動前後も必要ですが、運動中はのどが渇く前にこまめに摂りたい。

運動前後の間食を補食と考えていますか？

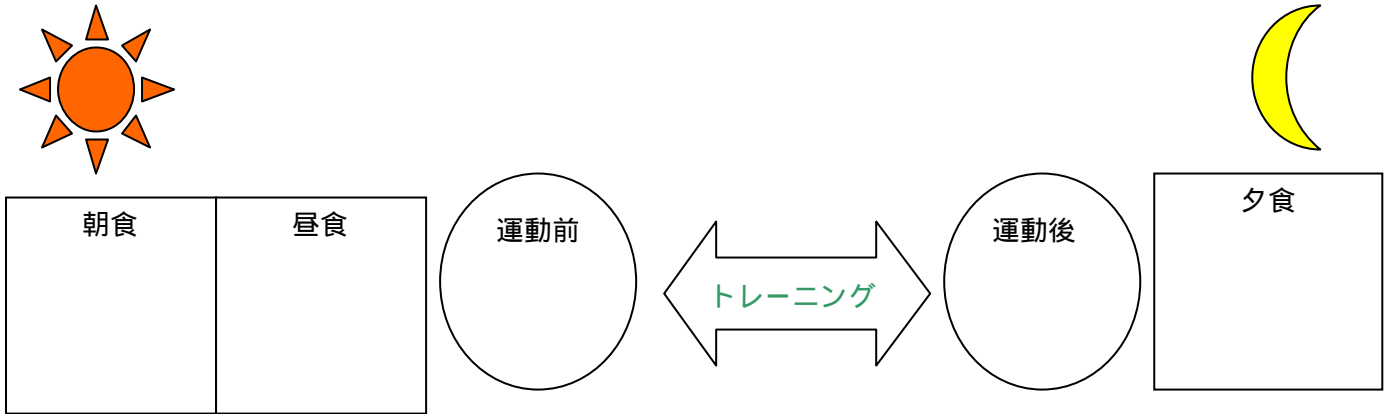
質の高いトレーニングをするためと筋力アップなどに運動前後の食事は気を配りたい。

夕食はおいしく食べていますか？

バランスも考えてしっかりおいしく食べることを。充実した1日が明日への活力に。
夜食が習慣になってはいませんか？

夜は体に余分な脂肪がつきやすい。食べたい時は消化の良いものを選びたい。

タイミングを考え食生活チェックしてみよう。



例えば

