

指導者のための食事（指導者は選手にとって大事な存在）

[スポーツ栄養士] 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪 豊寿

指導者の方には私の子どもも少年時代からお世話になり、普段は夜遅くまで仕事をして日曜日は朝早くから指導にあたり本当に感謝しています。10年以上前になりますが一人の指導者の方が指導を辞める事になり、お別れ会に参加しました。その指導者の方が「私は子ども達から映画やテレビでは味わえない感動をもらいました。ありがとうございました。」と一言挨拶をしてくれました。この時、指導者の方は選手の成長のために、そして子どもの可能性とパワーを信じて頑張ってくれているのと思い、私は感動し、その場面が今でも忘れられません。そこで今回は指導者のための食事に決めました。

高血圧を予防・改善するための食事

太りすぎは要注意。最近おなかの周りが気になりませんか？
肥満は高血圧と密接な関係があります。常に標準体重を意識して
食べすぎ飲みすぎに注意しましょう。

標準体重の出し方

$$\text{標準体重} = \text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}) \times 22$$

日頃からちょっとした工夫を

薄味にしましょう。「ちょっと薄いかな？」と思いながらも食べてみよう。継続するといつのまにか慣れてきます。病院でも患者さんは減塩食にすると当初不満ですが、食べて慣れてくると外泊して外食したら「辛くて食べられない」と話してくれます。また、減塩食は家族全員が健康に過ごせます。

肉類に偏らず魚介類も上手に

塩分の多い干物などは避けましょう。

野菜・海藻・果物・イモ類・豆類を積極的に

カリウムや食物繊維が豊富に含まれます。外食では不足気味なので、家庭では意識して摂りましょう。果物の食べすぎには注意して下さい。

牛乳、乳製品、大豆製品を毎日積極的に

カルシウムが不足すると、動脈硬化も招く原因になります。毎日習慣づけて摂りましょう。

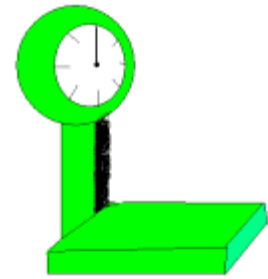
外食は塩分が高め、めん類などの汁は飲まない。

食べる前からしょうゆ、ソースをかけない。

毎食、漬け物や梅干などを食べない。

ジュースなど糖分の摂り過ぎに注意。

お酒はほどほど、禁煙に努めて。



たばこについて



たばこはたくさんの化学物質が含まれ、その中には発ガン性物質も含まれています。

ニコチンは血液の流れを悪くし、細胞の働きも低下させます。酸素を体内に取り込む能力がおちるので、運動能力が低下してしまいます(一酸化炭素とヘモグロビンとの結合は酸素の250倍)。脳に送られる酸素も不足し、脳細胞にも影響します。

たばこを吸うことで、ビタミンCの効力を失うと言われています。

風邪をひきやすくなり抵抗力が弱まります。

また、有害物質は吸う人の肺に入って吐き出される主流煙よりたばこの先から出る副流煙に多い事が証明されています。

たばこの煙は吸う本人はもちろん、周りの人にも悪影響を及ぼします。

ジュニア選手で興味がある人も「百害あって一利なし」、言い切られるものはそう多くありません。吸うのは簡単ですが、やめようと思ってもなかなか止められないのがもうひとつのたばこの怖さです。