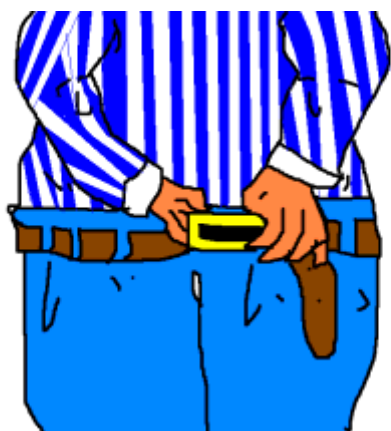


指導者のための食事（指導者は選手にとって大事な存在）

[スポーツ栄養士] 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪 豊寿

今年の夏は本当に暑いですね。高知の夏と言えば「よさこい」。私も1日だけボランティアで踊り、踊るたびに自分のリズム感の無さに嫌になっています。しかし、踊り子のエネルギーはどこから？と思う熱気ですよね。よさこいとは少し話が違いますが、子どもの体育祭を見に行くと後半に近づくにつれて、チームがひとつとなり勝つたびにグラウンドに歓声が響き、学生がうらやましいと思う時があります。PTAのスポーツ大会では、練習もそこそこで試合をして最後まで残り優勝が決まった瞬間、ちょっと前までは知らなかった方と手をつないで喜ぶことがあります。損得なしに歓喜のときを味わいます。社会人になると、このような共感しあう機会が少なくなりますよね。それより暑い日にはビアガーデンで一杯とお酒の量が増えるばかり、そして秋になり去年まで着ていた服がなんとなく窮屈になり、服がちぢんだと思ひこむそんな経験はありませんか？とにかくベルトの位置がずれることは生活習慣病に一步近づいている証拠です。今回は、コレステロール・中性脂肪が高いと言われたいような食事のアドバイスをしたいと思います。



ウエストサイズを測ってみよう

男性：85cm以上

女性：90cm以上

内臓肥満症候群の疑いがあります

太りすぎは要注意

体につけた脂肪は、継続できる運動で少しずつ落とす。年齢が高くなるほど食事量の調節だけで行うのは骨粗鬆症や免疫力の低下が問題になります。

常に標準体重を意識して食事量や質、そして適度の運動を持続させることです。

標準体重の出し方

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

日頃からちょっとした工夫

コレステロールの多い食品は頻度と質の調整

食生活との関わりが深い高脂血症ですが「コレステロールが怖いから肉・卵・牛乳はとらない」と言う人もいます。気になるのも当然で、ましてや「高い」と言われたら神経質になるのも分かります。コレステロールは多すぎても少なすぎてもよくありません。コレステロールは体の中で大事な役目を果たしています。

卵は週に2～3個・果物の量は1日りんご半分・みかんなら2個程度

肉類は脂身の少ない部分・魚は切り身の部分(内臓も食べる小魚は量に注意)牛乳は無脂肪

脂質と糖質の摂り過ぎに注意

脂質と糖質などのエネルギー源は摂り過ぎないことです。

外食が多い方は和食を意識して選び、間食で甘いお菓子や飲み物を控える。

野菜・海藻・イモ類を積極的に

野菜・海藻・イモ類には、コレステロールや中性脂肪の合成を抑える働きがあります。

食事は1日3食、規則正しく夜食には注意

一人分ずつ小皿に分けて

大皿に盛り付けて食べると好きなものばかり食べたり、食べた量が分からない。

お酒はほどほど、禁煙に努めて



飲酒について

飲みすぎに注意 (内臓肥満を増やします)

飲む時には適度な量と休肝日を設ける。

適度の量 ビール：中ビン1本強
 焼酎：(35度)半合弱
 ワイン：グラス2杯弱
 清酒：1合弱
 ウイスキー：60ml

おつまみに注意(体内ではアルコールの分解と脂肪の分解が競い合うので、飲酒は中性脂肪を高めることにつながります)

揚げ物やスナック菓子をつまみにしない。

枝豆・冷奴・野菜の酢物や煮物などがおすすめ。