

甘い誘惑に負けない

<スポーツ栄養士> 田中整形外科病院 大坪 豊寿

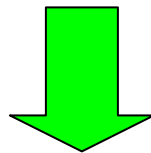
バレンタインデーが終わったのですが、ついついチョコレートを買って食べたりしていませんか。甘いものはやっぱりおいしいですね。「おいしい」と思って食べたものは身体や心の疲れを癒してくれます。スポーツ選手にも「太るから甘いものは禁止」とか言うのと、かえって食べたくなります。私は、嗜好品や炭酸飲料なども気分転換にもなるので、上手に摂れば良いと思います。



しかし、栄養バランスを考えたメニューには嗜好品などは出てきません。食生活全体の中で適切な食べ方をしないと問題が起こるからです。そこで、今回は上手な利用の仕方についてアドバイスしたいと思います。

[例1] 練習後、帰宅途中で甘いお菓子や清涼飲料水を摂る

甘いものばかりに偏ると、多量に糖質が吸収され満腹中枢が刺激されるので、夕食の食事がしっかり食べられない。この状態が習慣になると、栄養バランスが取れなくなり、疲れが貯まり体調を崩します。

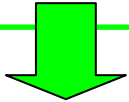


練習場所から家に近い場合は出来るだけ早く帰って夕食を食べる。帰宅に時間がかかる場合は、甘いものばかりに偏らない。

選手には、糖質とたんぱく質がいっしょに摂れるものをアドバイスしています。例えば、高校生男子なら鮭おにぎり1個に100%の果汁と2種類選ぶ。他には、肉まん・バナナ・ヨーグルト・100%果汁(オレンジ・グレープフルーツ)おにぎり(梅・鮭)・サンドイッチなど。

[例2] 普段に甘いジュースやスポーツドリンクを飲む

清涼飲料水ペットボトル1本(500ml)には50g前後の糖分が入っているものもあります。これがエネルギーに変換される際、ビタミンB1を必要とします。そのためにビタミンB1の無駄遣いとなり、ビタミンB1不足で疲労が蓄積します。スポーツドリンクなども普通の食事をしていれば、まず必要ありません。必要でないときに飲むと糖分の取りすぎになるので注意しましょう。

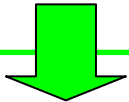


スポーツドリンクはビタミン・ミネラルが入り、体にも吸収しやすい状態で、運動前後や風邪などで食事が思うようにとれない時に利用する事はおすすめします。

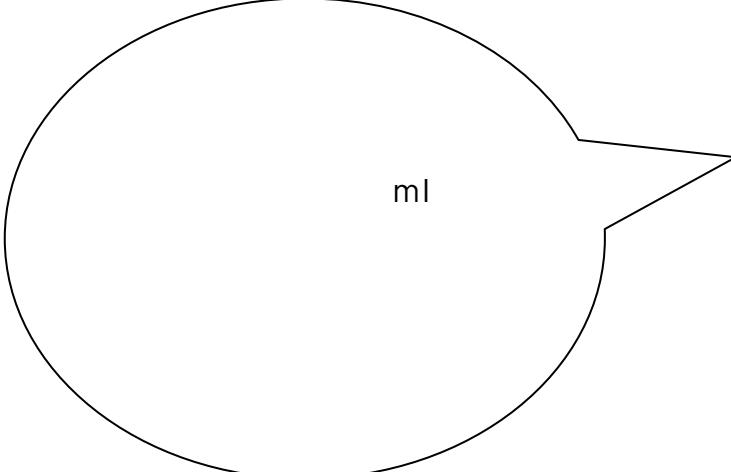
甘いジュースは特別な日に飲むようにする。例えば誕生日や、大事な試合が終わった後など。

[例3] 夜食にアイスクリームやチョコレートなどを食べる習慣

寝る前に食べると体脂肪が増えます。お菓子は糖質や脂質の量が多く、水分が少ないので、見た目より高カロリーです。朝・昼・夕の食事が満足でない選手に多いパターンです。習慣的に甘いものばかりは味覚に影響を与えます。



嗜好品は必要なエネルギーの一部と考えて、**栄養成分**を見る習慣をつける。食べるお菓子も洋菓子より和菓子を利用するなどして時間帯は午後3時までするなど、お菓子の質・量・食べる時間帯にも注意。



栄養成分は1箱や1粒の量当たりで記載しています。飲料水などは100mlの栄養成分が多いので注意して下さい。食品によってはビタミン・ミネラルの量なども記載しています。

栄養成分表示/1箱(g)当たり

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 200kcal |
| たんぱく質 | 4.0g |
| 脂質 | 8.0g |
| 炭水化物 | 28.0g |
| ナトリウム | 160mg |