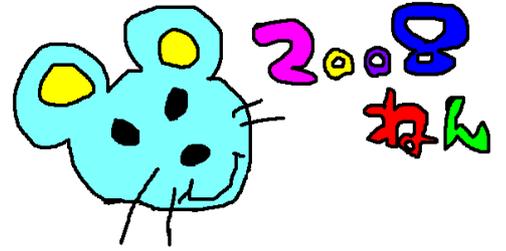


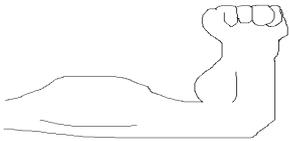
パワーアップにつながる食事

＜スポーツ栄養士 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪豊寿＞

ヨガを始めて1年余り。出来なかったポーズが出来た時の事「え、いつの間に」と驚き「やったー」とひそかに心の中で喜んでいました。レッスン後、先生が「大坪さん、見ましたよ。すごいね。何回も足を触って確認をしていましたね」なんて言われると「先生はちゃんと見てくれた」とうれしくなりました。食事も継続して賢く選んでいたら、風邪をひかなくなったり、ケガしなくなったりと新しい発見があります。毎日のようにトレーニングをしている選手は、少し食べ方を工夫し、継続することでパワーアップにつながります。



●パワーアップには太くて強い筋肉をつくる必要あり。



筋肉は筋力トレーニングなどの強い刺激で壊されて、その後、適切な栄養を補給し休養をとることによって、さらに太く強くなります。食事から常に修復材料を補給しないと、パワーアップどころか、貧血・疲労骨折などが起こりやすくなります。

●運動・ウエイトトレーニング後のゴールテンタイムを見逃すな。

基本は運動後できるだけ早く食事をする。このできるだけが「運動後 30 分以内に」という言葉で浸透していますが、実際にすぐに食事をすることは、難しいと思います。早めに※補食をする。それも出来ない場合は、オレンジ・グレープフルーツなど果汁 100%ジュースや乳製品、ゼリータイプの食品を補食して夕食はしっかり食べましょう。

※補食例 夕食の量にひびくようであれば量を考えて下さい。

- 例 1 肉まん 1 個と牛乳 200ml
- 例 2 チーズサンドと 100%オレンジジュース 250ml
- 例 3 鮭おにぎり 1 個と飲むヨーグルト 200ml

え、お菓子が食べたい
試合に勝った時など特
別な日に見よう!!



●たんぱく質の上手な食べ方

筋肉の大部分はたんぱく質です。たんぱく質を多く含む食材は、肉・魚介類・卵・大豆製品・乳製品などです。しかし、たんぱく質を取れば取るほど筋肉がつくものではありません。過剰なたんぱく質は腎臓や肝臓に負担をかけます。また、骨の成分であるカルシウムを尿中に多く排出してしまいます。たんぱく質をうまく体にとり入れるポイントは、**主食をしっかりと**って、たんぱく質を含む食材を分けて食べること。1度にたくさん食べても、一定量以上は脂肪などに変えられてしまうので、まとめ食いはやめましょう。腱やじん帯を強化するために柑橘系の果物もいっしょに食べましょう。

●1日のたんぱく質量は？

ジュニアスポーツ選手の場合は体重 1kg 当たり 1.5g~2g 程度のたんぱく質が必要です。体重 70kg の選手なら**たんぱく質 140g** が 1 日の必要目安量となります。この量はスポーツ食の基本的な食事が整っていれば十分に確保できます。

高校生男子 1日 3500 Kcal モデルメニュー **たんぱく質 137g**



朝食はスポーツ選手に絶対



毎食、果物・乳製品もしっかり。

主菜や副菜などは女子の選手でも食べられる量です。



運動前後の食事はタイミングを考えて



たんぱく質食品は毎食 1~2 種類選んで食べる