

スポーツと食事～実践編③～

(「ジュニアのためのスポーツ食事学」柴田麗・著 株式会社学研プラス より)

(「10代から始める 勝つ!カラダづくり ジュニア選手の「勝負食」プロが教えるスポーツ栄養 コツのコツ」


石川未知・著 メイツ出版株式会社 より)

☆ 1日に試合が2回あるときは・・・

1日に試合が2回、種目によっては4～5回などのトーナメントの場合もあります。その際に何を食べるかが、試合の勝敗やパフォーマンスに関わってくることもあります。いずれの場合も、試合と試合の間は主にエネルギー補給を目的とした食事をとります。あとは水分補給も忘れずに。試合のときはやるべきことがたくさんありますが、その準備が試合中のパフォーマンスにつながってきます。

◎試合の時間をみて **主食 + 果物** をとろう！

◎消化時間を考えて何を食べるか考えよう！

次の試合まで… 30～40 分の場合	エネルギー系ゼリーや果物, 糖分入りのスポーツドリンク 
それ以上時間がある場合	果物やカステラ, あんぱんなどの脂質が少ない菓子パン, 1口サイズのおにぎりやサンドイッチ

量については、状況や個人差があるので自分で調整して、自分の量を見つけていきましょう。

注意 食べ過ぎてお腹がいっぱいで気持ち悪くなったり、反対に「重くなる」ことを恐れてほとんど食べずにスタミナ切れにならないように！！

☆ 疲れて食欲がないときは・・・

食欲がないからといって1食抜いてしまうのは感心しません。食事の間隔が空くと、脳は、体が今、飢餓状態にあると判断して次の食事が必要以上に脂質を吸収してしまいます。

◎食欲がないときのおすすめメニュー

- ・ 温かい汁物を口にする…消化器官のウォーミングアップになる
- ・ 食べやすい麺類は具たくさんなものを選ぶ…栄養バランスも整いやすくなる

ポイント

*よくかんで食べよう！

- ・ 消化の際に体にかかる負担を軽くする
- ・ 消化器官が動きだし、食べ物を迎える準備をする



☆ケガをしたときは・・・

ケガをしたら、まずは最速で治すことに集中します。そんなときも食事ではいろいろなケアができます。

◎傷ついた部分の修復材料を充実させる

- ・骨や筋肉の材料である**たんぱく質**の充実
- ・骨のケガの場合は**カルシウム**も強化
- ・たんぱく質の接着材となる**ビタミンC**を積極的にとる



注意

*エネルギー源となる脂質・炭水化物（糖質）をいつもより少なめに！

ケガをしたほとんどの場合、運動量がおちて消費カロリーが少なくなります。

いつもと同じように食べているとカロリーオーバーに。カラダの組成が変わって復帰したときに思ったように動けないということは避けましょう。

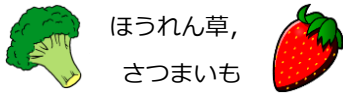
☆試合前の緊張をほぐす栄養のとり方は・・・

緊張が続いたり、試合へのプレッシャーが高まったりして強いストレスを受けると、カラダはストレスに対抗しようとしてビタミンCやカルシウム、マグネシウムが消費されてしまいます。これらの栄養素には、緊張を和らげようとする抗ストレス作用があります。

◎緊張をほぐす栄養素

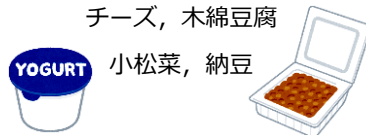
* ビタミンC *

いちご、ブロッコリー、
カリフラワー、
ほうれん草、
さつまいも



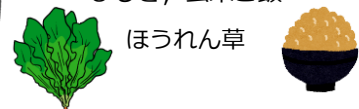
* カルシウム *

ヨーグルト、牛乳、
チーズ、木綿豆腐、
小松菜、納豆



* マグネシウム *

アーモンド、大豆、
ひじき、玄米ご飯、
ほうれん草



☆カゼをひいてしまったときは・・・

おかしいぞ！？と思ったらすぐに対策を始めましょう。また、カゼは伝染しますので、仲間たちに迷惑をかけないことを考えましょう。もちろん、おかしいと感じたらすぐに医師に診てもらうことも重要です。カゼをひかないためにも、毎日の「栄養フルコース型」の食事と合わせて手洗い、うがい、人ごみでもマスク着用などを日頃から習慣づけ、カゼのウイルスから身を守りましょう。

◎カゼ気味のときに食べたいもの

- ・消化の良い胃腸にやさしいもの
- ・温かい汁物やスープ
- ・ビタミンがとれる野菜や果物

無理せずきちんと休養を！！

◎食欲がないときは…無理矢理食べる必要はありません

- ・水分補給を心がける（ミネラルや糖分が入っているスポーツドリンクをこまめにとる）

◎食欲が戻ってきたら…

- ・おかゆや柔らかく煮込んだうどんなどを食べる

