

スポーツと食事～実践編④～

(「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)

☆筋肉を増やすコツ

筋肉は筋線維と呼ばれる線維質の組織でかたちづくられています。トレーニングで体に負荷がかかると、筋線維には傷が付き、この傷は休息をとることによって少しずつ回復します。このタイミングで十分なたんぱく質を摂取すると修復の力が強く働き、前よりも筋線維の1本ずつが太くなって、その結果、筋力も高まるのです。この繰り返しによって、筋肉が付き、体が鍛えられていきます。

* 丈夫な筋肉を増やすための食事のポイント *

①たんぱく質は3食+補食で意識してとろう！

筋肉を修復するタイミングでたんぱく質が必要になる

1度に吸収されるたんぱく質量は40～50g

②たんぱく質を組み合わせよう！

動物性たんぱく質と植物性たんぱく質を組み合わせる

鶏ささみ まぐろ赤身
卵 低脂肪牛乳
低脂肪ヨーグルト
など

豆腐 納豆
豆乳 など



③ビタミンB群・Cを一緒にとろう！

質の良い筋肉をつくるために必要となる

- ・ビタミンB群：豚肉、カツオ、レバーなど
- ・ビタミンC：かんきつ類、緑黄色野菜など

④ミネラル（カルシウム、マグネシウム）を一緒にとろう！

たんぱく質が分解・合成されるときに必要となる

- ・カルシウム：牛乳、小松菜など
- ・マグネシウム：大豆製品、魚介類など

⑤疲労度に合わせてたんぱく質食材を選ぼう！

カラダが疲れているときは消化しやすいものを選ぶ

薄切り肉、ひき肉、チーズなど
チーズは補食にもオススメ☆



よくかんで
食べよう！

スポーツ選手にとって1日に必要なたんぱく質量は体重1kgにつき約2g。

肉や魚は部位によって脂質を多く含むため、部位の選び方に気をつけよう。

☆持久力系トレーニングに必要な栄養素

長時間にわたって運動を続ける持久力系トレーニングは、エネルギー消費量がきわめて多いことを意識した栄養摂取が必要です。エネルギー源となるグリコーゲンは、炭水化物が消化されてブドウ糖になり、グリコーゲンとして筋肉や肝臓に蓄積されます。このうち、筋肉に蓄積されたものが運動で消費されます。食事では毎回、糖質を補給してグリコーゲン蓄積量の回復と貯蔵をはかる必要があります。

* 効率よく持久力をアップさせる食事のポイント *

①糖質をたっぷりとうろう！



脳へのエネルギーも補給して、集中力・判断力をキープしよう。

②トレーニング後 20 分以内に糖質をとろう！

グリコーゲンの回復は疲労回復にもつながる



胃に負担が少ないエネルギー系ゼリーや果汁 100%ジュースがオススメ！

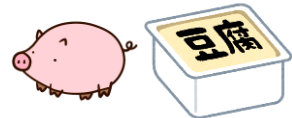
③よくかんで食べよう！

消化しやすくなる

④ビタミン B₁ を一緒にとうろう！

糖質がエネルギーに分解されるのを助ける

豚肉、うなぎ、豆腐、
玄米、枝豆など



⑤クエン酸を一緒にとうろう！

糖質の吸収を早める

レモン、オレンジ、梅干し、
酢、キムチなど



☆貧血を予防するには・・・

貧血は赤血球の数やヘモグロビンの濃度が下がった状態のことで、めまいや立ちくらみなどの症状を引き起こします。スポーツ選手には貧血に悩まされる人が少なくありません。その理由として、激しい運動で大量にかく汗が、赤血球の成分である鉄分を体外に排出してしまうことが挙げられます。さらに成長期の中学生は、体をつくるために多くの血液が必要なため、貧血になりやすいです。

* 貧血を予防する食事のポイント *

①鉄分は毎食ごとにしっかり食べよう！・・・ヘム鉄と非ヘム鉄の両方をとることが大切！

☆鉄分の種類→

ヘム鉄…動物性食品に含まれる
吸収率は高い

【多く含む食品】

レバー、牛もも肉、豚もも肉、しじみ、
あさり、カツオ、マグロ、あなご、
いわし、カキ(貝)、サケ、牛乳など

非ヘム鉄…植物性食品に含まれる
吸収率は低い

【多く含む食品】

ほうれん草、小松菜、納豆、ひじき、
焼きのり、塩昆布、切干し大根、
ココア、抹茶、きな粉、油あげなど

②非ヘム鉄をとるときはビタミン C とたんぱく質と一緒にとうろう！

非ヘム鉄の吸収率をグンとアップ！！

注意

緑茶や紅茶、コーヒーに含まれるタンニンは鉄分の吸収率を下げてしまうため、
食事とともに飲む飲み物はタンニンが含まれない麦茶がオススメ☆