

スポーツと食事の関係 ~食事の基本~

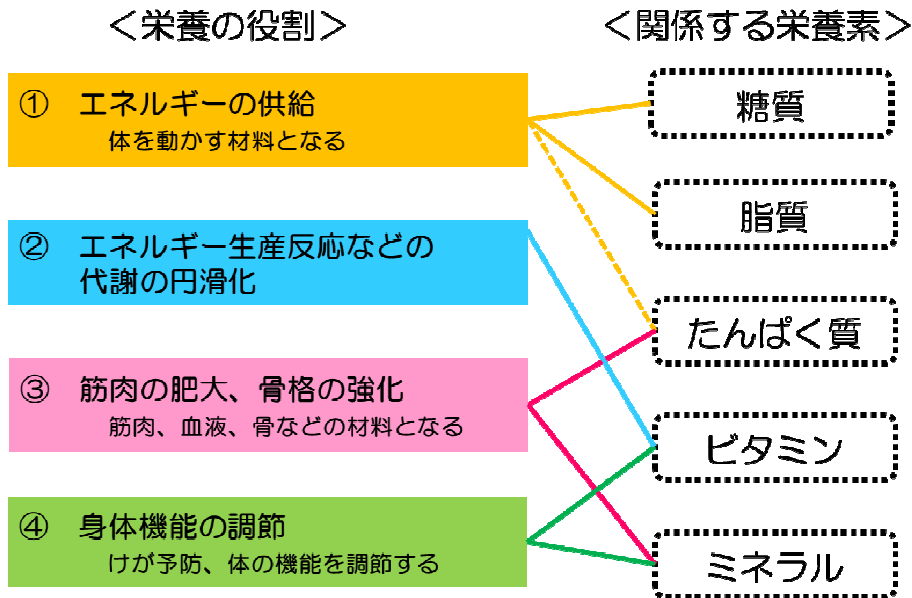
スポーツのための栄養というと、「アスリートを対象とする食事」や「プロの選手が行う食事」とイメージされるかもしれませんが、そうではありません。健康のための運動も、学校で実施される体育もその対象となります。

勝つために練習を積んでいるアスリートなら、日々の練習で競技力を向上させ試合で練習の成果が発揮できるように、また生活習慣病予防や日々の健康のために運動をしている方は健康の増進に、子供であれば健全な発達・発育に欠かすことのできない食事と運動に等、幅広く活用できるものです。

<栄養の働きと栄養素>

スポーツをすることで、体に必要な栄養素やエネルギー量が増えます。また、成長期には成長に必要な栄養素も増えるため、毎日の食事で必要な分を補給しなければなりません。

栄養素には、スポーツをする上での大切な4つの役割があります。①エネルギーの供給②エネルギー生産反応などの代謝の円滑化③筋肉の肥大、骨格の強化④身体機能の調節です。各役割にはそれぞれ関係する栄養素があり、役割のどれか一つが欠けてしまっても、スポーツをする上で支障を来すことにつながっていくことから、スポーツをする上で食事はとても重要なのです。



<食事の基本の形>

スポーツに必要な栄養素は、「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」の5つをそろえることで、簡単にバランスよく摂ることができます。これが、スポーツをする上での「食事の基本の形」となります。

①主食

ご飯・パン・麺・もち・シリアル等で、エネルギー源となる糖質が多く含まれています。エネルギー源が不足してしまうと、持久力の低下や集中力の低下につながってしまいます。必要なエネルギー源を十分に確保できるよう、主菜や副菜といったおかずよりもまずは主食をしっかり摂る習慣をつけるとよいでしょう。

②主菜

メインのおかずになる肉・魚・卵・大豆製品で、筋肉や血液、骨などの材料となるたんぱく質が多く含まれています。スポーツをする体づくりにとっては欠かせないもので、たくさん食べた方が良いと思われがちですが、過剰に摂りすぎると、体脂肪になって蓄積されるので気を付けましょう。毎食1～2皿で必要量を十分に取ることができます。

③副菜

野菜や海藻、きのこなどで、体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれています。不足しやすい栄養素であり、毎食最低1皿分は必要です。生野菜なら片手に山盛り乗るくらいを目安量にするとよいでしょう。野菜は旬のものを取り入れ、特に緑黄色野菜はビタミンが豊富ですので積極的に食べましょう。野菜だけでなく、海藻やきのこも摂ることでミネラルやビタミンを補うことができます。

④乳製品

牛乳、ヨーグルト、チーズといった乳製品には体づくりの材料となるたんぱく質と、骨を構成するカルシウムが多く含まれています。強い骨をつくるためには骨密度を強くする必要がありますが、20歳くらいまでがピークといわれていますので、成長期には特に不足しないように毎食摂ることをおすすめします。

⑤果物

果物には体の調子を整えるビタミンやミネラルが多く含まれており、エネルギー源となる糖質も摂ることができます。甘味の強い果物はエネルギー源となる糖質を多く含み、酸味の強い柑橘類はビタミンが豊富です。果物は調理せずに手軽に栄養補給ができる食品です。その季節の旬の果物を摂ると良いでしょう。生の果物がない場合は、100%果汁ジュースでも代用できます。

