

主食をしっかり摂る！！

アスリートに「主食をしっかり摂っていますか？」と尋ねると、「太るので控えている」「糖質が多いので摂らない」という答えが返ってくる場合があります。実際にアスリートの食事を見ても、お茶碗に少ししか食べなかったり、おかずだけ食べていたりします。おかずをたくさん摂ることには抵抗がない一方で、主食を食べることには抵抗があるアスリートが実は意外と多いように思います。

主食はどうして大切なのか



アスリートが運動をするためには、動くためのエネルギー源が必要です。エネルギー源が不足すると、疲れやすい、持久力がないといったパフォーマンスの低下につながってしまいます。どの競技においてもエネルギー源不足にならないことが大切です。

エネルギー源となるのは糖質で、グリコーゲンとして筋肉や肝臓に貯蔵されていて、運動時に最も多く使われます。脂肪やタンパク質もエネルギー源として消費しますが、その際にも糖質を必要とします。グリコーゲンとして貯蔵できる量には限界があり、運動することによりどんどん消費されていくので、減った分はきちんと回復させ、常にグリコーゲンを満タンにしておかなければなりません。そのためには、糖質を多く含む主食をしっかり摂ることが大切です。



どれくらい摂ればよいのか

主食は、体格や練習量などによって必要量はもちろん変わりますが、必要なエネルギー量の55%～60%が目安です。これより少ないと、筋肉のグリコーゲンを回復することができません。3食の食事では摂り切れない場合は、補食を摂って必要な量を確保しましょう。

1日 2500kcalの食事を摂る場合

糖質から摂るエネルギーの量は $2500 \times 0.05 = 1450\text{kcal}$



お茶碗 1杯のごはん(150g)では $1450\text{kcal} \div 240\text{kcal} \approx$ お茶碗 6杯分



コンビニおにぎり(100g)では $1450\text{kcal} \div 160\text{kcal} \approx$ おにぎり 9個分

*実際の食事では主食以外に砂糖などからも糖質を摂るため、全て主食から摂るわけではありません。

主食のメリットを知ろう

主食は、ごはん、パン、麺類等があり、それぞれ長所と短所があります。ごはんは、そのまま食べることができ、また塩分、脂質などが少なく糖質を補給できます。パンや麺類は小麦粉に塩分、砂糖、油などを加えて作られているので、ごはんよりも塩分や脂質が多くなります。パンは種類が多く、脂質の多いものや、砂糖をたっぷり使った菓子パンもあるので、選び方には気をつける必要がありますが、持ち運びやすいので補食として摂りやすいという点もあります。



主食には糖質だけでなく、タンパク質やビタミン、ミネラルといった栄養素も含まれており、主食から、これらの栄養素も摂ることができます。主食をしっかり摂るとタンパク質なら、1日に必要な量の1/3～1/4を主食から摂ることができます。

主食をしっかり摂るアスリートこそ、強くなれる！！
今日から主食の量を見直してみましよう！！