



## ■ 8月1日 モンテディオ山形トップ選手「第2回栄養講習会」

2年前よりサッカーJ2 チーム「モンテディオ山形」の栄養講習会を開催させていただいております。

今回の依頼テーマは「夏バテ予防」サッカー選手の場合、炎天下での過酷なトレーニングとAWAY等の移動により疲れがどっと溜まり、気の緩みから怪我や体調不良を起ししやすい時期になります。折り返し地点をどうコントロールするか、選手やチームスタッフにとって、より緊張が高まる時期でもあります。

独身者の多いチームにとっては、選手個人の自己管理が必至で、食事や休養を含めサポートは必然的になります。ましてや食事は毎度のことで、運動技術が上手でも、ちょっとした気の緩みから体調を崩すスポーツ選手も少なくありません。今回は夏場、特に気をつけたい水分摂取や不足しやすい栄養と効率のよい栄養補給方法を、体験を交え実施してきました。

### 水溶性ビタミンを意識して

- エネルギー代謝に不可欠なビタミン B1・B2を多く含む食品の摂取を。
- 抗ストレス作用のビタミン C が多い食生活を。



上記ビタミンは水に溶けやすい性質から、夏場は大量の汗とともに失いやすく、また体温上昇を抑える為の発汗等が通常より大きい為、エネルギー消費量も高くなってしまいます。同時に暑さによるストレスも増大する為、ビタミン C の消費も大きくなります。

### ネバネバ食材、ビタミン B1 の吸収を促進する食材の活用

- ネバネバの成分、「ムチン」に期待。
- ニンニクやニラ等に多く含む「アリシン」の活用。

昔から「粘り」のある食材は、夏バテに良いとされています。これは元々人間の胃腸や気管等がムチンで覆われ、ムチンの多い食材を摂取すると、胃粘膜を保護し食欲衰退を改善してくれるだろう…という言われからです。実際、胃潰瘍や胃炎の予防効果があるとされています。またアリシンは臭い野菜類の臭いの成分で、疲労回復に欠かせないビタミン B1 の吸収促進、たんぱく質の消化促進、胃液の分泌促進(食欲増大)等に結びつく成分です。

## 水分補給

- アイソトニック飲料とハイポトニック飲料

ハイポトニックとは、人間の体液より浸透圧が低いため体に吸収されやすく、特に運動中、後に適した水分になります。またアイソトニックと呼ばれる飲料は体液と同じ浸透圧のため、運動前に適した水分になります。夏場は特に水分により体重減少も起きるため、運動前のこまめな水分補給を意識する必要があります。（時間があれば、一口でも水分を含む習慣を。）

講習会の内容は夏場の食事の摂り方を中心的に実施しましたが、日常的なバランス食や補食の摂り方も大切になります。選手にはあっさり食べられ、且つスポーツ選手に必要な栄養が補給できる夏場のレシピを渡しました。また補食の分量と補食の組み合わせ例、ハイポトニックとアイソトニックの実体験を交え、この講習会は終了となりました。



「夏こそしっかり食べて、持久力アップ」のタイトルで実施した講習会。選手のやる気が伝わってきました。



朝から丹野栄養士が調理した、ビタミン C とグルコースが豊富なパンプキン蒸しパンと 100%オレンジジュースの体験。



手作りスポーツドリンクの味比べ中…。糖分濃度の濃さを体験していただいておりますが、選手からは「不味い〜!!!」という声が…。(笑) あくまでも「濃度」を体感して下さい。



※写真はモンテディオ山形及び、  
社団法人山形県スポーツ振興 21 世紀協会の  
承諾を得て掲載しております。  
写真の無断利用等はおやめ下さい。

文責:管理栄養士 鎌水弘樹