

スポーツ栄養

スポーツと栄養の関係は最近注目され、歴史的にも浅いと言われています。

しかしボクシング等の階級別に競い合うスポーツには、減量を含めた食事コントロールが以前から取り込まれていました。体重をコントロールする場合、間食に食べ物を制限し、いざ本番の時にスタミナ切れ……。そんなことがない様に、トレーナーを中心に食事管理を徹底し、世界に通用する様々な選手を生み出した経緯があります。

一般的に外国の選手は、体は大きいがスタミナがなく、日本の選手は、体は小さいがスタミナがあるとされていました。これは日本人の米を食べる習慣が大きいと言われています。しかし、日本の食生活が大きく変わり、外国の選手と体系や食べるものが変わらなくなった現在、肝心のスタミナが一緒では外国選手を更に上回る技術習得が必要になってきます。

そもそもその技術を向上させる為に厳しいトレーニングを積む訳ですから、スタミナや十分な栄養が低下したのではメンタル面の充実も得られせん。日々のトレーニングはもちろん、日常の食べ方と食品の選び方、トレーニング、試合前後での効果があがる食べ方、様々なタイミングでの食べ方を科学的に運動へ取り込んでいく……。それが「スポーツ栄養」になるのです。



体を使うトレーニングを含め、日々の食生活もトレーニングの一部として考え、十分な知識から実践に移すことが大切になります。

身体を作ろう！



まずスポーツで大切なことは、技術を身につけることはもちろんですが、土台となる身体づくりからはじめなければなりません。

そうすると皆さんは筋力トレーニングをイメージするかもしれませんが、筋力トレーニングをしたところで、食生活が乱れていたり、間違った食事のたべ方、栄養のとり方をしていたのでは筋肉がつくどころか、逆に筋肉を痩せ細らせる原因になる可能性もあるのです。また自己流の食事コントロールでは、効果があがる食品にのみとられて、栄養が偏ったり体脂肪を増やす原因にもつながりかねません。

まず身体をつくるには、いつのタイミングで何をたべなければならないのかを理解する必要があります。例えば筋肉を付けたいのなら蛋白質です。その蛋白質をトレーニング直後に摂取することが、筋肉の回復と増強につながります。(日々の摂取はもちろんの事。)そして、じん帯等の怪我に強くなるためにはコラーゲンが必要になります。そのコラーゲンを合成させるには、蛋白質とビタミン C が必要になります。



また、骨を強くしたいのであればカルシウムが必要になります。そして一緒にビタミン D やビタミン K、マグネシウムが必要になります。骨を丈夫にしようとするなら、それを支える筋肉もつよくなければいけません。筋肉を強くしたなら、体中の筋肉や組織に栄養を送らなければなりません。

このように、すべてにおいて食べ物の栄養が必要になってきます。食品の1つ1つが持つ特性(栄養)を上手に組み合わせて、日々のベースづくりを実施しましょう。

スポーツをする上で必要になる栄養



※ 1つ1つの食品は、様々な栄養が組み合わされています。上記食品は、主な食品として代表的なものを例としてあげています。

※ 砂糖も筋グリコーゲンとして働きますが、大量摂取はバランスを崩すほか競技のパフォーマンスに影響を及ぼす可能性がありますので、大量使用は注意が必要になります。

※ 詳細は専門の栄養士にご相談下さい。