

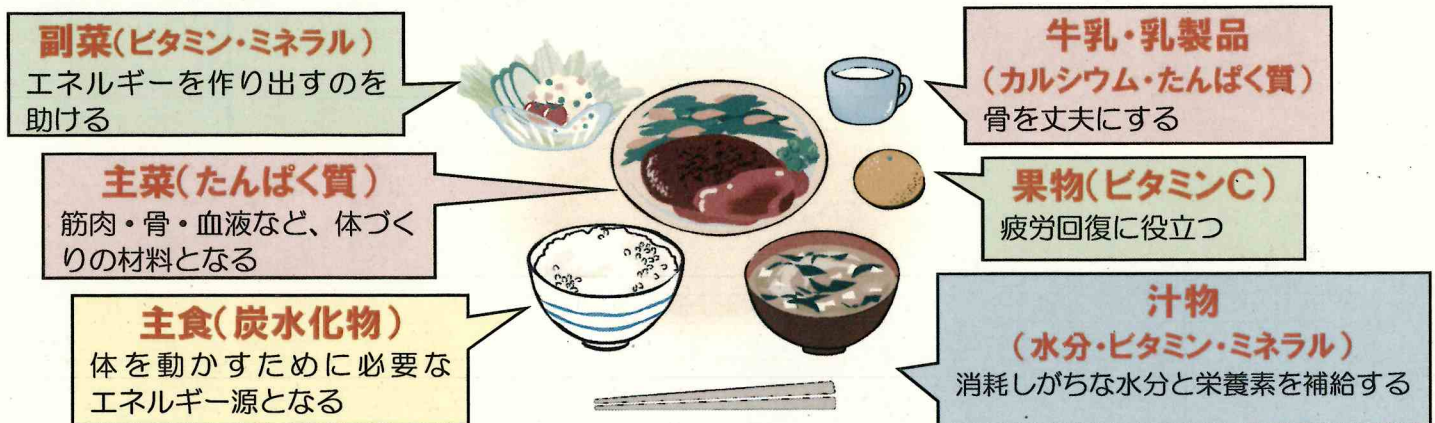


スポーツの秋！運動する人の食事とは？

いよいよスポーツの秋到来。スポーツをしていて「もっとうまくなりたい！」「強くなりたい」と思う人は多いはず。そんな時は、練習方法だけではなく、食事についても見直してみましょう。

*** 基本は1日3食、栄養バランスの良い食事！ ***

栄養バランスの良い食事はしっかりとした体を作るために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせましょう。



*** スポーツの特色を知り、必要な栄養素を補いましょう ***

自分が取り組んでいるスポーツの競技の特性や練習内容によって、特に不足しがちな栄養素を補ってくれる食材を取り入れましょう。

持久力系 長時間にわたって運動する力が必要 <陸上(長距離)、水泳(長距離)など>

○炭水化物(エネルギー量を確保する)…ごはん、パン、めん類、いも類

○ビタミンB1(エネルギー作りを助ける)…豚肉、大豆

○鉄/ビタミンC(貧血を防ぐ/鉄の吸収を助ける)…レバー、貝類、海藻、青菜/果物

筋力・瞬発力系 短時間に強い筋力を発揮する力が必要 <陸上(短距離)、野球、卓球、柔道、体操など>

○たんぱく質(筋肉量を増やす)…肉、魚、卵、大豆・大豆製品

○カルシウム(丈夫な骨を作る)…牛乳・乳製品、小松菜、小魚

混合系 持久力と筋力・瞬発力の両方が必要 <サッカー、テニス、バレーボール、バスケットボールなど>

○炭水化物(エネルギー量を確保する)…ごはん、パン、めん類、いも類

○たんぱく質(筋肉量を増やす)…肉、魚、卵、大豆・大豆製品

○カルシウム(丈夫な骨を作る)…牛乳・乳製品、小松菜、小魚

トッパスリートの強さの秘密「食事も練習の一環」

野球の世界最高峰、メジャーリーグで大活躍する大谷翔平選手。大谷選手の超人的なプレーを支える土台は「食事」にあります。管理栄養士から受けた食事指導をもとに、自炊をしたり、チームが用意するピュッフェのメニューから栄養計算し取捨選択して食べているそうです。基本は、主食・主菜・野菜・果物・乳製品をそろえる「栄養フルコース型」の食事。試合で最大限の能力を発揮するために、「食事も練習の一環」と考え、徹底的に自己管理しています。これが世界で活躍するトッパスリートの強さの秘密かもしれません。

