

『陸上競技選手として大切な食生活と栄養管理について』



みなさん、こんにちは。
 第1回目のコラムは、女性部長・尼崎が担当します。テーマは上記の通り！スポーツ栄養学。以前開催された、天満屋女子陸上部で管理栄養士をされている向井智春さんの講演で頂いたDVDをもとに紹介しています。



☆選手として身につけたい食習慣

- 1 欠食をしないこと
- 2 好き嫌いをしないこと
- 3 栄養フルコース型を実践すること
- 4 食事時間をトレーニングスケジュールに組み込んで考えられること

勝つための3つの要素
 練習・**栄養**・休養

以上のようなことは、ある程度みなさんわかっていることと思います。しかし、陸上競技の中でも女子長距離選手が特に気をつけなければならないこと（問題点）があります。それは、激しいトレーニングによる競技レベルの向上を図った際、スポーツ障害の多発・貧血・骨密度低下・月経異常などが出てくるため、その予防・改善として栄養によるサポートが重要とされるのです。

☆栄養サポートの目的

- ・身体づくり（体重・体脂肪・骨密度）
- ・体調管理（貧血予防・疲労回復）
- ・食事の大切さの意識付け→**自己管理のできる選手にならないと強くなれない！**
- ・食事によるリラックス効果

☆5大栄養素を覚えておくと、GOOD！

- 糖質**・・・体を動かすエネルギー源、脳を動かす唯一の栄養素
- 脂質**・・・ゆっくりとした運動時のエネルギー源
- タンパク質**・・・筋肉、血液などの身体の構成成分
- ミネラル**・・・体の機能調節（カルシウム、鉄）・・・鉄は血液の材料
- ビタミン**・・・エネルギー代謝をサポート、体調調節

海藻、いりこ、ひじき
 プルーン、ほうれん草
 牛乳、チーズ
 干し椎茸など

オイル
 ビタミン
 ミネラル

人を自動車に例えると？



ボディ
 たんぱく質
 ミネラル

ガソリン
 糖質
 脂質

栄養フルコース型メニュー

- ・主食：御飯・パン・麺
- ・主菜：肉・魚・卵・豆腐などのおかず
- ・副菜：大豆製品・芋・野菜・海藻・きのこ・貝などのサブおかず
- ・汁物：具だくさんの汁・スープ
- ・乳・乳製品：牛乳・ヨーグルト・チーズ
- ・果物：季節の果物・100%ジュース

ある日の朝食（例）



ある日の夕食（例）



実業団選手の健康管理と身体作りのポイント

- ・ 体組成のチェック（年2回）
- ・ 体力・筋力測定
- ・ 血液検査
- ・ 日誌の提出（セルフチェック）
起床時体温・脈拍・体重
練習内容・体調・食欲・便通・生理
サプリメント・薬・故障の有無など

☆疲れをとる食事のポイント

- ・ 糖質：トレーニングで使ったエネルギー源をいち早く補給
- ・ ビタミンB1：糖質の代謝に不可欠
- ・ アリシン：ビタミンB1の吸収を高める（にんにく・ねぎ・玉葱）
- ・ クエン酸：疲労物質である乳酸を除去する（柑橘・梅干など）

試合前の食事（カーボローディング）

☆レース1週間前（前半）

- ①バランスの良い食事を心がける
- ②食べなれた新鮮なもの
- ③ビタミンB,Cをしっかりとる（野菜・果物）
- ④腹八分目、間食は避ける
- ⑤よく眠り、コンディションを整える

☆レース3日前（カーボ後半）

- ①高糖質食（ごはん・パン・うどん・もち・カステラなど）
- ②主食を多めに、おかずは少なめに
- ③ビタミンB,Cをしっかりとる
- ④間食もOK（油っぽくないパン、カステラ、ゼリー、果物など）
- ⑤消化のよいメニューを選ぶ
- ⑥油っぽいものは控える
- ⑦生ものは控える
- ⑧とにかくよく噛む。

- ・ 筋肉作り → たんぱく質
 - ・ 骨作り → たんぱく質・カルシウム
- トレーニング後の速やかな食事・たんぱく補給
寝る前の適度な運動

貧血予防法

- 予防
- ①鉄分を十分に補給すること
 - ②鉄の吸収を高めること（動物性と植物性をセットでとる）（ビタミンCといっしょにとる）
 - ③たんぱく質を充分にとること
 - ④エネルギーを充分にとること
 - ⑤緑茶・コーヒーなどを控える

①試合の3～4時間前に糖質中心の食事

(おにぎり、ごはん、餅、パン、パスタ、うどんなど)

②同時にビタミンも補給(果物、オレンジジュース)

③1時間前: エネルギーゼリー、ドリンク、バナナなど

④30分前: エネルギードリンク、水など

食事のタイミングを考えよう

●空腹でトレーニングをしない

●トレーニング後なるべく早いタイミングで食事をとる

起床

朝練

学校

学校

練習

就寝

7:00

朝食

補食1

朝練をするときは朝練前

9:00

昼食

補食2

練習開始2時間くらい前に

17:00~19:00

夕食

補食3

夕食まで時間がある場合は練習後にも

20:00

22:00



最後に

ジュニア期の選手のみなさんへ

以前中体連駅伝専門委員、都道府県コーチとして合宿に指導者で入らせて頂いていましたが、よくミーティング後や合宿の空き時間の会話の中で質問として挙がっていたのが『食事』に関することでした。特に長距離選手である女子の場合、体重増加を気にするばかりに、偏った食べ方をしてしまったり、極端に減らしすぎたりするなど中・校生に特に多く見られます。

また、貧血対策として、食べ物から摂取よりもサプリメントで対応してしまおうと安易に考えてしまったり……。合宿の現場でも中学生女子のほとんどが残したがる現実を目の当たりにし、競技力の向上はもちろん、スポーツ選手としてのきちんとした知識を持ってもらうことの重大さを感じ、こうしてスポーツ栄養学について載せることにしました。私自身、大学時代にサニックスグローバルアリーナにて宿泊し、サニックスの選手と練習をしたことがありましたが、とにかく栄養をしっかりとしているし、ご飯も絶対に残さない！それが一流選手は当たり前なのです。このコラムを参考に、自分で強くなりたいと思う人は、栄養の面まで気を配り、自己管理ができる選手になってほしいと思います。