



栄養Letter

2012.12



試合で勝つための強いからだづくり パワーアップのために

せっかく運動をしようと思っても、パワーがなければ力は出しにくく、本来の力を発揮することはできません。パワーの源は筋力です。パワーアップしたいと思ったら筋量を増やすことが先決です。

筋肉はトレーニングだけが十分でも作られません。「運動・栄養・休養」はどれも欠かすことができません。

● たんぱく質を上手に取ってバランスの良い食事

筋肉をつけるには、ウエイトトレーニングなど筋肉に刺激する運動が効果的です。筋肉を刺激する運動をしたときは、筋肉の材料であるたんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品）が含まれる食べ物をいつもより多く取る必要があります。そして、必ず糖質（ご飯・パン・麺・芋類）、ビタミンC（野菜類・果物）、カルシウム（乳製品・小魚・海藻類）を一緒に取ってください。

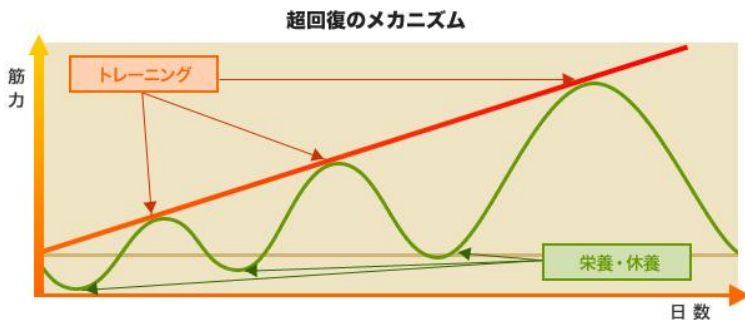
糖質は、体内への吸収を助けます。ビタミンCは、質の良い筋肉にしてくれます。カルシウムは、骨密度を守るために取ります。カルシウムが不足すると、骨から借りることになり戻すことができないため、骨を弱くすることになってしまいます。

● よく噛んで食べて、筋肉づくり

よく噛むことで、たんぱく質は細かく分解され、体内で消化吸収されやすくなります。筋量がなかなか増えず太れない人には、噛まない、早食いでお腹をこわしやすい人が多いと言われます。それは、同じ食べ物がどれだけ効率よく吸収されているかによって生じる差なのだと思います。食事は、あわてず楽しく食べることをこころがけてください。

● 筋力アップのメカニズム

トレーニングを行うと筋組織が傷つき、いったんは筋力レベルが下がりますが、適切な栄養(食事)と休養(睡眠)によって傷は修復され、筋肉は以前より太く強くなり筋肉が発達し、パワーアップにつながります。この筋肉のメカニズムを「超回復」といい、筋力アップのメカニズムになります。



明治製菓 サバス栄養講座 H.P.より

● 無理がきく体づくり

たとえ、その日の練習がとてもハードで、夕食があまり食べられなかったとしても、トレーニング直後の栄養摂取が徹底できていれば、夕食を軽めにしても、なんとか調子を取り戻せます。体の負担を軽くして、質の良い睡眠を取ることができれば多少、食事量が減ったとしても睡眠を優先させたほうが回復力は増します。

ふだん元気なときから、よく噛んで、よく食べるようにして、基礎体力のレベルを上げておけば、ハードなときの対応範囲は広がります。しかもよく噛み、よく食べていれば、胃腸も十分訓練されているので、消化が楽になります。日々、食事によって高品質の体を作っていけたら、体力、休養の貯金がたまりますから、もし睡眠時間が足りなくても体は無理がきき、ハードなトレーニングに耐えられる体がつくることができます。

✿ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

これから体力づくりの時期になります。試合で勝つためのベストコンディションをキープできる強い体づくりのために、筋力アップは必須です。この冬はチームで勝てる体づくりをしていきましょう。そして、かぜをひかない食生活忘れないでくださいね。 管理栄養士 鈴木 参考資料 / 勝負食：石川三知、明治製菓サバス 栄養講座 H.P.

