



## 試合で勝つための強いからだづくり 高い競技力を維持する脂肪の取り方

脂肪は比較的ゆっくりしたペースの有酸素運動の際に、エネルギー源として使われます。体内では細胞膜の成分として使われるほか、血液中や皮下脂肪、内臓脂肪などの「体脂肪」といった形で存在します。植物油やバター、マヨネーズ、肉の脂身などに多く含まれています。高エネルギーで貯蔵にはもってこいですが、みなさんの食事の様子からすると、脂質は取り過ぎています。取り過ぎた分は「体脂肪」という重りとなりキレのある動きの妨げになります。低脂肪の食品を選ぶ意識を持ちましょう。

### ● 疲労するのは筋肉だけではない

練習や試合で疲れた筋肉をマッサージなどでケアをしますが、あまり知られていないのが「筋肉が疲れている時は、内臓も疲れている」ということ。よいパフォーマンスのためには、内臓を良好な状態で維持することも重要です。

### ● 疲労した内臓の負担を減らす

負担を減らすためには、消化に時間のかかる食べ物や調理法を控えることがポイント。「今日は疲れたからスタミナをつけよう」と、焼肉やフライ、すき焼きなど油や肉を使った料理を大量に食べると、運動で疲れた内臓に追い討ちをかけ、回復するまでに時間がかかることとなります。

身体の声に耳を傾け、内臓の状態も良好にキープすることが、アスリートのコンディションには重要です。

### ● 脂質が多く消化に時間のかかるもの

天ぷらやカツなどの揚げ物、ケーキなど生クリームやバターの多いもの、マヨネーズやツナをたっぷり使った料理。ステーキや焼き肉。サンドイッチのハムカツなど揚げ物系や生クリームのフルーツサンド、菓子パン、ドレッシング。これらは試合前日や当日はもちろん、試合後の疲労回復時も避けてください。脂質で栄養補給するのではなく、糖質やたんぱく質中心の食事、ビタミンなどを補給して身体にやさしくしてあげてください。

### ● 偏食は体も心も疲れ気味

インスタント食品、外食、ファストフード、好き嫌いなどによる偏った食事が続くと、ビタミン欠乏症に陥ってしまう恐れがあります。欠乏症が続くと何となくだるい、疲れやすい、食欲がないなどの症状がありますが、自覚しにくい場合、気付きにくいのが大問題。「必ずサラダを食べているから野菜はたくさん取れている。」と思っけていても、実はサラダだけでは思ったほどの量は食べられません。サラダの多くは野菜を生そのまま食べますが、これを仮にゆでてみると、一人前はほんの少量です。しかもここに、油の多いドレッシングやマヨネーズをかけると栄養価としてビタミンというより油がメインになってしまいます。サラダだけで安心せず、おひたしや煮物、具だくさんのスープなど火の通った野菜料理を積極的に取るようにしましょう。

運動でうけたダメージを修復しようと体内でたんぱく質の必要性が高まります。いかに早く糖質とたんぱく質を補充するかが、疲労回復と身体づくりのポイントです。脂質はNGです。

### ● 「ジャンクフード」という言葉を知っていますか？

「ジャンク」とは「がらくた」という意味。つまり「がらくた食品」という意味です。

エネルギーは高いものの、他の栄養素であるビタミン、ミネラルが極端に少ない食品のことをいいます。清涼飲料水、インスタント食品、ファーストフードなどは典型的なジャンクフードになります。「カップラーメンが主食です！」なんてことのないようにしてください。加工食品には「リン」という成分がたくさん含まれています。これは骨や歯を作るのに必要ですが、取り過ぎてしまうとカルシウムが排泄されやすくなってしまいます。特にジャンクフードは、リンが多く含まれており、またエネルギーが高く栄養価の低い食品ですので、骨を強くしたい人は、ジャンクフードは控えめにしましょう。ポテトチップス、コーンスナック、糖分の多いコーヒー牛乳、炭酸飲料などは栄養摂取を目的とせず「満足」を得るだけの食品です。



### 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

みなさんがこれから、高い競技力を維持するためには自己管理が重要です。「油と塩」「油と砂糖」でできた食品は要注意です。これらは心の栄養剤にする、ごほうびです。毎日ごほうびは必要ありません。質の良い食事、強い体をつくりましょう。

管理栄養士 鈴木

参考資料・スポーツ栄養学：鈴木志保子、明治製菓サバス 栄養講座HP