



## 試合で勝つための強いからだづくり 運動後の栄養補給

スポーツ選手は疲労がたまると、競技力が低下したりケガをしやすくなります。少しでも早く疲労を回復させるためには、できるだけ速やかに栄養バランスのよい食事をとることと、食べる時間を意識することです。疲労回復のゴールデンタイムは3回を最大限に生かして次の日に備えてください。

何を食べるかだけでなく、食べる時間やタイミング、さらに睡眠時間を意識することで、強いケガ知らずのからだづくりができます。これは「時間栄養学」といって、最近研究が進んでいる、最新の栄養学です。いち早く取り入れて、周りとともに差をつけちゃいましょう。

### ● 運動後の栄養補給

運動直後の栄養補給は疲労回復のための絶対条件です。運動直後は、体にたくわえていたエネルギーが減り、筋肉も運動でダメージを受けた状態にあります。この時どれだけ早く「糖質（炭水化物）」と「たんぱく質」を取るかが、疲労回復とカラダづくりのためのポイントになります。運動直後は、すぐにしっかり食事が取れなかったり、運動後すぐは食事がノドを通らないということがあるかと思えます。そうした時は、補食（おにぎりやオレンジ100%ジュース、ヨーグルト）で、きちんと栄養補給をしましょう。

食べるタイミングは、運動を終えてから約20分から30分以内が1回目の回復ゴールデンタイム。

#### 【糖質の補給】

運動後、筋肉では運動によって消耗した糖質の合成が始まります。ですから、このタイミングでいかに効率よく「糖質」を補給するかが、エネルギー消費による疲労回復のポイントになります。



### ● 帰宅後の栄養補給

疲労回復のまず第一は普段の食事。バランスの良い食事が大切です。毎日の食事がおろそかにしては、特別ハードな練習をしなくてもカラダは疲れやすく、回復にも時間がかかってしまいます。補食として、おにぎりや100%ジュース、ヨーグルトを補ったならば、主食のごはんや麺類は軽めにし、たんぱく質や不足しやすい野菜類を積極的に取るようにしましょう。夜遅い場合は、油は控えめに。

食べるタイミングは、運動を終えてから2時間後が2回目の回復ゴールデンタイム。

#### 【たんぱく質の補給】

筋肉は水分を除くと約80%がたんぱく質です。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。運動をした後は、必ず糖質に加えて、肉や魚、卵や豆腐などのおかずからたんぱく質を取ってください。ちなみに、糖質：たんぱく質を3：1の割合で摂取すると回復が早まります。

### ● 十分な睡眠

食事のほかに、運動による疲労をいち早く回復するために必要なのは、体のメンテナンスに重要な役割を担っている「十分な睡眠」です。具体的には、深い睡眠によって分泌される成長ホルモンの働きが大きく関与しています。成長ホルモンには、体を大きくする、疲労を回復する、壊れた筋肉を修復するなどの働きがあり、運動後と睡眠中に最も分泌が盛んになります。特に1時間ほど経過した熟睡状態、時間帯としては夜10時から深夜2時くらいが最も盛んになるため、早めに布団に入ることをこころがけましょう。

3回目の回復ゴールデンタイムは睡眠中。

### ✿ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

過ごしやすくなった今、なんとなく体がだるかったり、かぜをひいたり夏の疲れから今頃体調を崩しがちです。食生活に気を配り、そのようなことがないように。そして、サッカーに集中して練習や試合を楽しんでください。ガンバレ！

管理栄養士 鈴木