



試合で勝つための強いからだづくり

スタミナ（持久力）をつける食事 体力の限界を食事でアップする

スタミナというのは、長時間、続けて動ける持久力のことです。長い間動くためには、エネルギーを上手に使い、燃やし続けることが大事になります。エネルギーのもとは、糖質ですから、スタミナアップさせるためには、まず主食となる糖質を多くとる必要があります。

スタミナをつけるには、あらかじめ糖質を多く取って体の中に準備しておくこと、そして、使ってしまったあとで、必ず補給することが基本です。



●糖質摂取のコツ

・朝食に糖質を

脳のエネルギーになるのは糖質だけなので、朝食を抜くとスタミナ不足になるだけでなく、集中力が落ち、ケガを招くこととなります。朝食からしっかりと主食のごはんを取り、野菜やフルーツも一緒に取って、試合や練習に備えましょう。

・運動後すぐ取る

運動後 20 分で糖質を取ると、回復が早くなり、疲労回復の効果も高くなります。タイミングよく取りましょう。

・よく噛んで食べる

よく噛むことで効率よくエネルギーを得ることができます。



●効果的な食材

穀類（ごはん、麺）、いも類、豆類、根菜類（ごぼう、れんこん、にんじん、大根など）、かぼちゃ、バナナ、りんご、葉物野菜（ほうれんそう、小松菜など）

糖質を多く含む穀類、いも、根菜と、果物やビタミン B 群を含む葉物野菜が中心。

●効果的な組み合わせ

いも、豆、かぼちゃなどの食感がある噛んで食べられる食材は、ビタミン、ミネラルも含み効率の良いエネルギー源となります。ごはんや麺と組み合わせることでエネルギーを長く持続させることができます。ご飯を抜いて芋やかぼちゃだけ食べては、逆効果になるのでやめてください。

●糖質の吸収を高めて疲労回復

・ビタミン B1：豚肉、大豆製品、枝豆

・クエン酸：オレンジ、みかん、レモン、梅干し、酢

●食べるタイミング

・運動を始める時間を目安

おにぎりや麺、パンなどの固形ものは 2 時間前までに食べ終わるようにする。運動開始まで時間がない場合は、半固形のゼリードリンクやオレンジ 100% ジュースやスポーツドリンクを利用する。

・運動後、または帰宅後

ごはんや麺の主食に、ビタミン B 群の豊富な鶏肉、豚肉、鮭をメニューに組み合わせることをおすすめします。ここに大豆製品や乳製品、葉物野菜、きのこなどを加えるとさらに効果的になります。

●鉄分不足によるスタミナ不足に注意

長時間の運動は血液中の鉄分が壊れやすくなります。鉄は非常に吸収されにくいので意識して取るようにしましょう。

鉄分が豊富な食品：ひじき、切り干し大根、あさり、レバー、納豆、ほうれん草

✦ 気賀高校 サッカー部のみなさんへ

食べることに気を配ることで、スタミナアップはもちろん、かぜ予防や集中力アップなど良いことがたくさんあります。今よりステップアップをめざしてがんばってください。

管理栄養士 鈴木