

医科学 見聞録

糖質との甘い関係

山口県栄養士会
会長 中谷 昌子



彼は今、軽い緊張とともにスタートラインに立った。ゆっくり深呼吸をし、力強く大地を蹴り、初夏のグラウンドを駆け抜けた。心地よい汗と疲労感が彼を包んだ。陸 走太君は密かにインターハイ優勝を狙っている。小説を書こうというわけではありません。この汗とパフォーマンスと疲労回復について少しお話をさせてください。

なめると塩っぱい汗ですが、成分のほとんどは水でできています。水以外の成分は塩化ナトリウム(約0.6%)とその他ごわずかに尿素・塩素・カルシウム・乳酸などが含まれています。汗は血液の中の血漿と呼ばれる液体成分が使われ、体温調節の役目をしています。汗は人の命を守るために、体に必要なものを犠牲にして出ているのです。

また、私たち人間は生まれたその日から、食物(栄養)を体内に入れなければ生きていくことができません。エネルギー源はすべて食べ物から得ているのです。特に糖質は体を動かしたり、脳のエネルギー源になったりする大切な栄養素です。この糖質の摂取のタイミングで、パフォーマンスや疲労回復に大きな影響が出てしまいます。

それでは！ 連想ゲーム。糖質と聞いて何をイメージしますか？ 砂糖？ ジュース？ 果物？ それともお菓子でしょうか？ 糖質とは砂糖をはじめとした甘い物だけではなく、ご飯やイモ類などに含まれているでんぷんも糖質の仲間です。そこで、すでにご存知の方も多いと思いますが、試合前の糖質を中心としたエネルギー補給について下記の表にお示ししました。

試合前に糖質や水分を有効にとることをお話ししましたが、糖質がいつも良い訳ではありません。試合の60分～30分前に吸収の早い糖質(甘い物)を摂りすぎると、逆効果になることがあります。それと合わせて、脂肪の多いお菓子(おやつ)も胃腸に負担がかかりパフォーマンスに悪い影響を及ぼすことがあります。ご注意ください。

| | | |
|----------|---|---|
| 試合3～4時間前 | 糖質を中心とし、脂肪の少ない食事(和食など) 食べなれた物が良い |  |
| 試合1～2時間前 | おにぎり、あんパン、カステラ、バナナ、オレンジ、100%果汁ジュース、 果物ゼリー、エネルギーゼリー | |
| 試合30分前 | エネルギーゼリー、スポーツドリンク すばやく吸収してくれるものを少量 |  |
| 試合直前 | 酸やスポーツドリンクを少量 | |
| 試合後速やかに | 果汁のたくさん入ったジュース 蜂蜜漬けレモンなど 汗をたくさんかいた時は水分も一緒に | |