



からだづくり&パワーアップ のための食事

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本体育協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

冬トレ真っただ中の競技も多いと思います。練習やウエイトトレーニングなど、これまで以上に練習に集中できる冬季は、体重を増やしたい、パワーアップを図りたいなど、からだづくりに動むには絶好のシーズンです。しかし、やみくもに食べてただ太るだけではパフォーマンスは低下してしまいます。体脂肪を増やすことなく増量するための食事のポイントについて、いくつかアドバイスしたいと思います。



POINT 1 主食（炭水化物）のボリュームアップ

まずは食事量全体のボリュームアップです。中でも特に主食となるご飯や麺類などのいわゆる炭水化物の量を増やし、全体のエネルギー摂取量を増やすことです。ご飯茶碗をどんぶり茶碗に変えたり、外食の場合は、丼物+種類のセットメニューを選ぶなど、主食の量を増やす努力をしましょう。炭水化物の摂取が少なく炭水化物からのエネルギー確保が少ないと、たんぱく質の一部がエネルギー源として燃えてしまい、筋肉などの体たんぱく質の分解を進めてしまう結果となるため、からだづくりが上手できません。ご飯が進むように、キムチ、納豆、ふりかけ、海苔の佃煮などごはんのおともを活用をおすすめします。



POINT 2 たんぱく質のおかずを増やそう

体重増加の目的の一つに、筋肉量を増やしパワーアップをはかることもアスリートにとっては大きな課題の一つになります。そのためには、筋肉の材料となるたんぱく質を多めに摂取する必要があるため、毎食、肉・魚・卵・大豆製品を使った主食、乳製品を食べることを意識しましょう。

一度におかずの量を増やすことが難しい場合は、チーズやヨーグルト、魚肉ソーセージなど手軽に食べられるものを準備するなどの工夫をしましょう。なお、食事からたんぱく質を十分に摂取することができれば、プロテインなどの栄養補助食品（サプリメント）の利用は必要ありません。プロテインなどからたんぱく質を過剰に摂取しても筋量の増加に変化を与えないどころか、過剰摂取することで内臓に負担をかけたり、体脂肪量をかえて増加させる可能性があるため、プロテインなどによるたんぱく質の摂り過ぎには注意が必要です。

たんぱく質が多く含まれる食品



POINT 3 食事回数を増やそう

体重を増やすためには、トレーニングで消費するエネルギーよりも食事で摂取するエネルギー量が多くなくてはなりません。ただし、急激に1食の食事量を増やすと体調を崩すことにもつながり、体脂肪増加の原因にもなります。食事量の多さに食欲を減退させ、精神的苦痛を感じる選手が多いのも事実です。その場合は、1回の食事量を無理に増加させるよりも、1日3回の食事に数回の補食を加える方法で取り組んでいくとよいでしょう。授業や練習の合間などを利用して補食を活用し、1日トータルで必要なエネルギー量を確保するようにしましょう。また、食事や補食のタイミングも重要です。トレーニング終了後は時間を空けずに早いタイミングで補食や食事をとることが、からだづくりや疲労回復の面からも効果的な摂り方といえます。

トレーニング後におすすめの補食



POINT 4 計画的に実践する

成功のカギは計画的に行うことです。

1か月後、2か月後などの目標体重を設定し、

定期的に体重や体脂肪を測定して記録し、経過をみていきましょう。

