



# 『ケガをしている時の食事

## ～ 早期復帰を目指して ～ 』

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

スポーツをしている以上、ケガのリスクは常につきまといまいます。ケガをしてしまったら、アスリートであれば1日でも早く回復させ練習に復帰したいと思うでしょう。

捻挫、肉離れ、骨折など自宅で療養できる場合は、早期回復に向けて傷んだ身体の修復に役立つ栄養素を意識して摂ることが重要です。

### ●ケガの回復時にとりたい栄養素

筋肉や骨、皮膚の材料になるたんぱく質(コラーゲン)は、関節や靭帯の形成に必要です。骨に関するケガでは、骨の材料となるカルシウム、さらにその吸収を助けるビタミン D、ビタミン K、マグネシウムなど骨のリモデリング(骨代謝)に必要な栄養素をセットで摂ることが勧められます。また、普段からこれらの栄養素を摂取して強い骨を作っておくことも、ケガの予防につながります。

#### ★たんぱく質を多く含む食品

肉、魚、卵、大豆製品、  
牛乳・乳製品



#### ★カルシウムを多く含む食品

牛乳、チーズ、ヨーグルト、  
木綿豆腐、納豆、ひじき、  
しらす干し



#### ★ビタミン D を多く含む食品

魚類、卵、きのこ類



#### ★ビタミン K を多く含む食品

納豆、緑葉野菜



#### ★マグネシウム

ナッツ類、大豆類、海そう



### ●脂肪摂取を抑える調理の工夫

身体の修復に役立つ栄養素を摂ることに加え、特に復帰まで長期間かかる場合は、体重維持を目標に体脂肪の増加を抑えることを考えなければなりません。完全療養カリハビリを行いながら練習に参加するかによっても異なりますが、療養中は運動量がケガをする前より激減しているはずで、身体を動かしてエネルギーを消費しなくなったにもかかわらず、ケガの前と同じようなエネルギー量の食事を摂ったり、「練習も十分できない試合にも出られないのだから」と好きなものばかり食べて気を緩めてしまえば、復帰する頃にはそのツケが体重や体脂肪という重りになって帰ってきます。

体脂肪が増えないために、食事を抜くことなく摂取エネルギー量を減らす効率的な方法は、脂肪摂取量を減らす食事によることです。例えば、肉類は脂肪の少ない部位にする、油の使用を控えめにする、調理方法の工夫などです。療養中も体重や体脂肪率を計測して変化を見て行き、食事内容が適正かどうかチェックしましょう。自分の身体を客観的に把握しておくことが競技への早期復帰につながります。アスリートとして、常に自分の身体と向き合う習慣を作りましょう。

#### 1. 肉類はエネルギーが低い部位を選ぶ

豚や牛の赤身(ヒレ、モモ)、皮無しむね肉、鶏ささみ



#### 2. 低脂肪食品の活用

野菜、きのこ、海そう、乳製品を低脂肪に、ドレッシングをノンオイルに

#### 3. 調理方法

蒸す、茹でる、網焼き、オーブンや電子レンジを活用して油の使用量を減らす

