



ファストフードの賢い活用法

— 選び方の工夫で適切な補食に —

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

身体活動量の多いアスリートの体に必要なエネルギーをまかなうには、三度の食事だけでは足りず、間食も上手に活用する必要があります。1日の総摂取エネルギーを増やすため、もしくはその手軽さなどからファストフードを利用することもあると思いますが、ファストフードの利用はアスリートにとってどのような影響が考えられるのでしょうか。

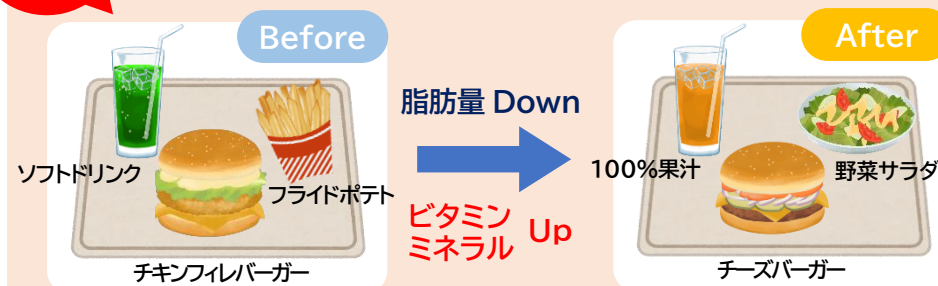
ファストフード「fast food」とは、「fast (迅速な・素早い)」「food (食事・食品)」を意味し、「短時間で調理、あるいは注文してからすぐ食べられる手軽な食品や食事」を指します。1971年に東京にマクドナルド第1号店がオープンして以来、ハンバーガーショップが次々にオープンし、ファストフードという言葉が定着しました。近年、ハンバーガー以外にもフライドチキン、牛丼、立ち食いそばやうどん、ラーメン、カレー、ピザなど年々種類も増え、ファストフード店も私たちの生活にすっかり浸透しました。

しかし、ファストフードは脂質や糖質、塩分が多く、栄養バランスに偏りが見られることから「エンプティカロリー食品 (カロリーばかりで栄養価が乏しい)」と呼ばれることもあります。ファストフードはアスリートにとって「食べてはいけないもの」ではありませんが、過度にとりすぎると体脂肪の蓄積をまねき、塩分の過剰摂取やビタミン、ミネラル不足につながりやすいことは確かです。

また、さまざまな食品添加物が含まれていることも理解しておく必要があります。ファストフードを利用する場合は、メニュー選びをひと工夫してみましょう。

ちょっとひと工夫

ハンバーガー+フライドポテト+ソフトドリンクのセットメニューの組み合わせではどうしても高脂肪・高糖質になってしまいます。



100%果汁は牛乳、野菜サラダはミネストローネなどの野菜スープでもいいですね!



メニューの変更が難しい場合は、野菜や乳製品などを一緒に摂らなくても前後の食事で補う方法でもOKです。その際は油物を控えるなどの調整をお忘れなく!間食として利用する場合は、メインの食事に影響しない程度に抑えるようにしましょう。

手軽にとることができるという利点もありますが、日頃から常食とすることはなるべく避け、体重や体脂肪をチェックしながら必要に応じて適量にとどめておくことを心掛けましょう。