



アスリートの夕食

～帰宅時間が遅い場合の食べ方～

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

「帰宅時間が遅い場合の夕食はどのようにしたらよいですか？」

これは、選手の保護者や指導者などから多く受ける相談内容のひとつです。アスリートとはいえ、寝るまでにあまり時間がないのにガッツリ食べてもよいのか、それとも何も食べないで睡眠を優先するべきでしょうか。結論から言うと「夕食は食べる方がいい」です。しかし、夜遅い時間の食事には工夫が必要です。

●アスリートの夕食は疲労回復に不可欠

夕食にはハードなトレーニングで疲れた体を回復させ、骨の成長を含めた代謝を促すなどの大切な役割があります。そこで、優先して摂りたい栄養素は炭水化物（糖質）とたんぱく質の2つです。

炭水化物は体のエネルギー源です。ごはんや麺類などは必ず食べて、翌日に疲れを残さないようにしましょう。また、トレーニングの刺激によって筋肉は損傷しています。筋肉は休息を与えることで修復され、より強靱になるので（超回復）、主材料であるたんぱく質を補給しないと回復が遅れてしまいます。肉や魚、豆腐などたんぱく質が豊富なおかずも揃えるようにしましょう。

もちろん体の機能を維持し、疲労回復に効果的なビタミンB群（緑黄色野菜や大豆製品など）やミネラルも忘れずに摂りたい栄養素です。

●夜遅い夕食のデメリット

学校の部活や塾、習い事を終えて自宅に帰ると、夕食が午後8時や9時頃になってしまうことも多いと思います。夜遅い時間の食事が良くない理由は様々です。

- ・ 脳が寝ていても消化吸收のために内臓は働くことになるため、体がしっかり休めず、寝つきも悪くなり睡眠の質を下げってしまう
- ・ 体が栄養を蓄えようとするため、体脂肪の増加につながる
- ・ 胃もたれや翌朝の食欲低下を招く原因になる

夕食は寝る2～3時間前までに済ませ、食事から睡眠までの時間をできる限り確保することが理想です。さらに、成長を促す成長ホルモンの働きの方からも、起きている間にある程度の消化吸收する余裕があることで、寝ている間に分泌される成長ホルモンがうまく働くようになるといわれています。

●練習後（補食）と帰宅後の夕食を2回に分けて計画する

夕食が遅くなってしまう場合は、練習後にリカバリーとして食べる補食と、帰宅してから食べる夕食と2回に分ける食べ方をおすすめします。分食で一度に食べる量を減らす方法です。

例えば、練習後の早い段階でおにぎり（主食）などの炭水化物を補給して空腹を和らげます。帰宅後の食事では炭水化物を少な目にして、メインのおかずや野菜、果物、乳製品を中心に腹八分程度に食べましょう。油っこいおかずは消化が悪く胃腸に負担をかけるため、煮る、蒸す、焼くなど消化がよくシンプルな料理にするのがポイントです。空腹で眠れないという状態を解消する程度の量にとどめ、夕食が十分摂れなかった場合は、翌朝の朝食をしっかり食べるようにしましょう。

