



食事の力をかりて 丈夫なカラダをつくらう！

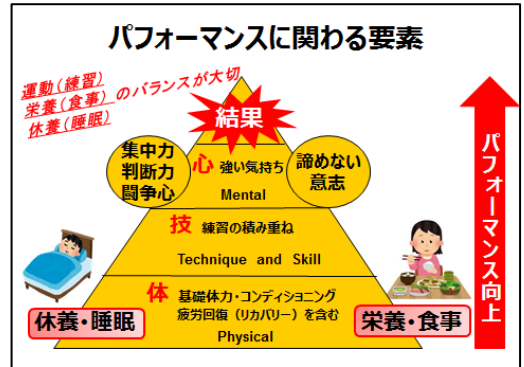
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士
中村 由佳里

●「食事」もトレーニングのひとつ！

私たちはスポーツをしていなくても、食べることで寝ることでカラダができています。食事として口に入った食べ物は嚙むことで小さくなり、胃液などの消化液と混ざってさらに小さい栄養素へと分解されていきます。そして小腸で吸収された各栄養素は血液によって筋肉や脳、骨などカラダの隅々まで運ばれカラダをつくっていきます。こうしてつくられたカラダで毎日の練習を行っているのです。さらに、練習を繰り返すことで基礎体力が付き、技術が身につく、技術力が向上していきます。毎日の厳しい練習を乗り越えていくと、精神力にも磨きがかかり、心の強さも培われていきます。その総合力が結果（パフォーマンス）となってあらわれてくるのです。つまり「食事」は、パフォーマンスの基礎（土台）になっています。

右上のピラミッドの図は、パフォーマンスに影響する要素を表したものです。基礎が十分にできて大きな三角形が描ける選手は、より高いパフォーマンスにつながっていきます。反対に基礎が小さい場合は、パフォーマンスレベルも低くなってしまいます。

また、基礎ができていなければ、厳しい練習や高度な技術・戦術を指導者に求められてもその練習をこなすだけになってしまったり、頑張り過ぎてケガをしてしまったりということになりかねません。練習をするとカラダの中からたくさんのエネルギーや栄養素が使われます。たとえお腹一杯食べていたとしても、毎日の食事内容が偏っていたり必要量がとれていなかったりすると、カラダの基礎をしっかりとつくり出すことができなくなります。満腹な食事と栄養満点な食事の違いを理解し、アスリートに見合った食事のテクニックを身につけるようにしましょう。すぐには成果や結果はでないかもしれませんが、毎日続けることでカラダは必ず変わっていきます。



●体調チェックでわかる 不足している栄養素！

チェックがついた項目の右が不足していると思われる栄養素の働きです。

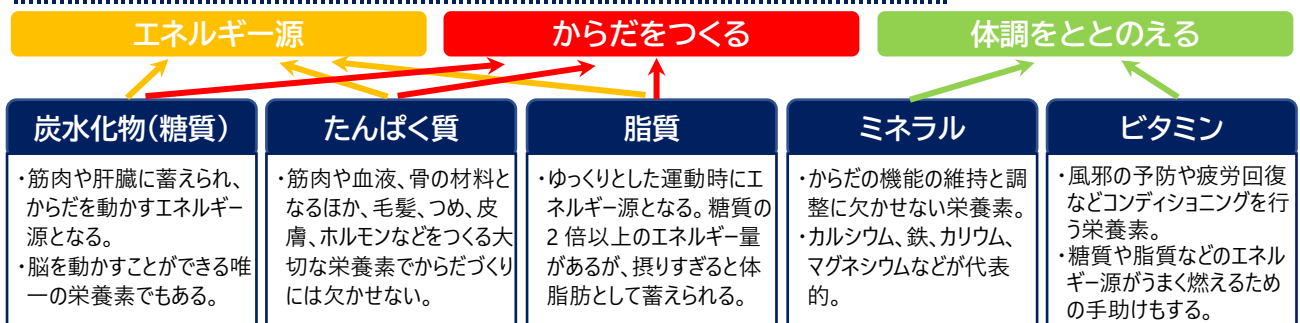
- 練習がきつくてついていけない
- 練習や試合の後半バテやすい
- 集中力が落ちる
- 食事制限をしていないのに体重が減り戻らない
- 練習しても体力がつかない、当たり負けする
- 減量していないのにからだが細い
- ケガをしやすい、貧血といわれた
- いつもだるくて疲れが残っている
- 風邪を引きやすい

エネルギー源
スタミナ・集中力

からだをつくる
フィジカル強化・ケガ予防

体調をととのえる
風邪予防・ケガ予防・貧血予防

●食事で解決できることがたくさんあります！ さあ実践！



エネルギー源、からだづくりの材料になるもの、体調をととのえてくれるもの、どれも必要不可欠な働きです。しかし、ひとつの栄養素でこの3つの働きをするものはありません。つまり、5つの栄養素をまんべんなく摂ることが大切です。

参考資料：ジュニアのためのスポーツ食事学／Gakken