

プロのアスリートが第一線で活躍し続けているのは、常に準備万端の状態であるからです。練習や試合などさまざまな場所で実力を発揮するためには、体調管理が欠かせません。食事はアスリートへの第一歩。動ける体力をつけるためにも、食べる力を身につける必要があります。

ポイントは3つ。1つ目は、朝・昼・夕の三食と練習前後の補食をしっかりとること。食事は一汁三菜、補食は、炭水化物とビタミン・ミネラルを多く含んだ食べ物です。補食は運動する1～2時間前、または運動直後にとるのが理想です。体作りに効果的なので積極的にとりましょう。2つ目は、食事前に水を飲みすぎないこと。飲みすぎると一時的な満腹感となり、栄養素をしっかりとりたい食事ができなくなってしまいます。水分補給のコツは、朝起きたら水を飲み、食事の時は汁物（みそ汁やスープ）で補い、練習中は15分～30分ごとにコップ1杯程度飲むようにします。練習後は疲れが溜まっているのでスポーツドリンクもおすすめです。

3つ目は、朝食をがっちり食べるために、十分な休息をとることです。食事と練習だけを行っていてもスポーツで使える筋肉は作ることができません。夜10時に寝ると12時前に成長ホルモンが分泌され、体の疲れを取り除きます。練習で疲れた体を回復させれば、筋肉のサイズが以前より大きくなります。成長ホルモンは、眠っている時に多く分泌、競技力の向上につながります。

激しいトレーニングの後は、筋肉をつける絶好のタイミングです。牛乳や豆乳、ヨーグルトやタンパク質の吸収をよくするビタミンCを含む100%ジュース飲むこと。食事で効率的に疲労を回復するためには運動後できるだけ早く食事をして炭水化物でエネルギーを補給すること。筋肉を回復させるタンパク質と疲労回復やエネルギー代謝に欠かせないビタミンB1も必要です。豚肉、大豆、野菜に多く含まれているので積極的にとりましょう。

日々の練習や試合で体だけでなく内臓に負担がかかってしまいます。でも、食べることもトレーニング。鍛えて治すことができます。食べると胃は食べ物をしっかり消化しようと動きます。この動きは、毎日続けることで強化できます。適度な運動後は食がすすみますが、高強度な練習の後は、体も内臓も疲れているのでなかなか食べられません。最初は時間がかかりますが、毎日やっていると慣れて早く食べられるようになります。内臓が強い選手は、どんなに大変な練習をしてもバテず、本番でも実力を十分に発揮できます。

【6つの競技分類】

瞬発系	野球 短距離走 走り幅跳び ソフトボール 弓道	持久系	長距離走 マラソン クロスカントリー 登山
持久+瞬発系	水泳 バスケットボール サッカー テニス 自転車 ホッケー	瞬発+持久系	中距離走 バレーボール ソフトテニス バドミントン 剣道 卓球 なぎなた
ウエイトコントロール系	体操 柔道	筋力系	砲丸投げ 相撲

<瞬発系>

野球などの瞬発系の競技は、短時間のうちに持続的なパワーを発揮するのが特徴です。瞬発力を高めるためには筋肉と関節の強化が重要です。筋肉は、タンパク質を含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品を毎回の食事以一种類主菜として取り入れること。また、筋肉の収縮に関与するミネラル（カルシウム・鉄）なども意識してとりましょう。骨を作る栄養素カルシウムは、激しく動くスポーツ選手にとって普通の人より多く必要になります。乳製品だけでなく、小魚、大豆製品、野菜類、海藻などしっかり食べましょう。関節の強化にはコラーゲン。コラーゲンは肉の煮込み料理などに溶け出しているいるので煮汁も重要です。

鉄は血液中のヘモグロビンとなり全身に酸素を運ぶ役割を担っています。鉄が不足すると、筋肉にまで酸素が十分に運ばれないので意識してとる必要があります。レバー、貝類、ひじき、ほうれん草、大豆製品を食べてください。鉄は吸収率が低いので血液を作るタンパク質や吸収を促すビタミンCと一緒にとるとよいでしょう。ビタミンCは果物に多く含まれているので、食後に果物を食べたり、レモン汁を料理にかけるだけでも効果があります。コーヒーや緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げるのでこれらを飲みながらの食事や食後すぐに飲むのは控えましょう。

<持久+瞬発系>

バスケットボールやサッカーなどの持久+瞬発系の競技は、パワー、スタミナ、テクニックとバランスよく兼ね備えているのが特徴です。練習時間、運動量、頭脳をフル回転させるために、グリコーゲンと脂肪を主なエネルギー源にしています。また、激しいぶつかり合いもあるので骨格の強化も重要です。筋力をつけるタンパク質を含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品とコラーゲンの接着を助けるビタミンCも必要です。

持久力をつけるには鉄分も必要です。鉄は血液中のヘモグロビンとなり全身に酸素を運ぶ役割を担っています。鉄が不足すると、筋肉にまで酸素が十分に運ばれず、持久力が低下します。鉄は意識してとらないと不足しやすい栄養素です。レバー、貝類、ひじき、ほうれん草、大豆製品を食べてください。また、鉄は吸収率が低いので、血液を作るタンパク質や吸収を促すビタミンCと一緒にとるとよいでしょう。

ビタミンCは果物に多く含まれているので、食後に果物を食べたり、レモン汁を料理にかけるだけでも効果があります。コーヒーや緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げるのでこれらを飲みながらの食事や食後すぐに飲むのは控えましょう。

<ウエイトコントロール系>

柔道などのウエイトコントロール系の競技は、強い筋肉が必要です。筋肉の大小が結果に直接結びつく競技で、筋肉量が大きなポイントになります。食事では、常に脂身をさけ、カルシウムなどを摂取して筋肉を支える骨を強化しましょう。体重管理も重要なので高タンパク・低脂肪の食品を食べること。必要な栄養素は、筋肉をつけるタンパク質を含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品と不足しがちなビタミンを野菜や果物で補うこと。豚肉はしゃぶしゃぶにして脂肪を落としたり、赤身の多いまぐろを使って油で揚げずに焼いてカロリーを抑えてください。ビタミンは13種類あり、疲労回復・骨の強化、免疫力アップや血行をよくします。

<持久系>

マラソンやクロスカントリーなどの持久系の競技は、エネルギーの消費量が大きく、汗をたくさんかくので糖質とミネラルを意識していきましょう。普段の練習から練習の持続時間や運動量が多いため、全身の持久力強化が必要になります。

糖質は、炭水化物を多く含むごはん、麺類、パン類、餅などです。試合でどれだけ動けるかスタミナが持つかは、体内の糖質の量で決まります。練習の時だけでなく、試合でも実力を発揮するため意識して食べましょう。炭水化物の吸収を助けるビタミンB1を多く含む食品は、うなぎ、豚肉、豆腐、えんどう豆、のり、ごま、納豆です。また、クエン酸も、摂取した食べ物をエネルギーに変えたり、疲労を回復させたりする働きがあります。クエン酸は、果物や酢などに多く含まれます。

<瞬発+持久系>

バレーボール、ソフトテニス、バドミントンなどの瞬発+持久系の競技は、一瞬の判断力や体のキレがポイントになります。すべての栄養素をまんべんなくとりたいですが、特に必要なのが筋肉の収縮に関与するミネラルです。瞬発力を向上させるために意識してとりましょう。ミネラルは、成長期に必要なカルシウムや鉄です。持久力をつけるには、鉄分も必要です。鉄は血液中のヘモグロビンとなり全身に酸素を運ぶ役割を担っています。鉄が不足すると、筋肉にまで酸素が十分に運ばれず、持久力が低下します。鉄は意識してとらないと不足しやすい栄養素です。レバー、貝類、ひじき、ほうれん草、大豆製品を食べてください。また、鉄は吸収率が低いので、血液を作るタンパク質や吸収を促すビタミンCを一緒にとるとよいでしょう。

ビタミンCは果物に多く含まれているので、食後に果物を食べたり、レモン汁を料理にかけるだけでも効果があります。コーヒーや緑茶に含まれるタンニンは鉄の吸収を妨げるのでこれらを飲みながらの食事や食後すぐに飲むのは控えましょう。

また、エネルギー補給には、脳と体のエネルギーになる炭水化物です。炭水化物はごはん、麺類、パン類、餅などです。

<筋力系>

相撲などの筋肉系の競技は、長時間の集中力や持久力はほとんど必要のないスポーツです。とにかく筋力が必要です。筋肉をつけるために多くとりたい栄養素はタンパク質で肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に含まれています。

また、筋肉の収縮に関与するミネラル（カルシウム・鉄）なども意識してとりましょう。骨を作る栄養素カルシウムは、激しく動くスポーツ選手にとって普通の人より多く必要になります。乳製品だけでなく、小魚、大豆製品、野菜類、海藻などしっかり食べましょう。関節の強化にはコラーゲン。コラーゲンは肉の煮込み料理などに溶け出しているので煮汁もしっかり飲みましょう。