

# スポーツ医・科学的 トレーニング情報 №46

発行 公益財団法人 富山県体育協会  
富山県総合体育センター ☎076-429-5455  
発行日 平成 25 年 2 月 28 日  
<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougo>

## アスリートの食事はこれだ！ PART-Ⅱ しっかり食べてパフォーマンスアップ

アスリートにとって食事からの栄養摂取は、体づくりやパフォーマンスアップだけでなく、疲労回復や障害予防のためにもとても重要なものです。

日々のトレーニングと同様に毎日の食事を気遣い、バランスよく栄養を摂る習慣を身につけましょう。

### 知っておこう！ 毎日の食事のポイント！

- 必要なエネルギー量 (kcal) を補えていること。  
必要な栄養素がしっかりと含まれていること。  
食べるタイミングが適切であること

# 知っておこう！水分補給！

体調を良好に保つには、発汗によって失われた水分量と電解質を補給することが重要です。

人間の体は...、体重の約 60% が水（血液・体液）で構成されています。

そのうち毎日 2.5 を  
食事や飲料水、代謝水で補給



毎日 2.5 を尿、便、汗、  
呼気として排出

体液には電解質（ナトリウム、カリウム、マグネシウムなど）が含まれ、体の生理機能を維持しています。

## このバランスを保つことが大切！ 運動すると…。



その日の環境（気温や湿度）や練習や試合の継続時間をふまえて、補給することがポイントです！

## 運動中のベストな水分補給とは…。

練習や試合の 30 分前までには 250～500ml の  
水分をあらかじめ取りましょう  
（直前に取ると胃が重くなり運動の負担  
となります）

3～6%の糖分（炭水化物）を含んでいるもの  
（体内への水分吸収を速やかにし、疲労の  
回復を促します）



0.1～0.2%程度の塩分（ナトリウム量  
40～80mg / 100ml）を含んでいるもの  
（発汗により失った電解質を補給し  
ます）

5～15℃に冷えたものが飲みやすく  
吸収も速やかです

15～20分ごとにこまめな給水を！  
（1時間の練習で合計 500～1000ml を  
目安に）

## 練習前後に体重チェックの習慣を！

運動前と運動後に体重を計り、減少した分が汗（水分）の量と考えられます。  
体重の 3% の水分が汗として失われると運動能力、体温調節能力の低下がみられます。  
汗によって損失する水分量が体重の 2% を超えないように水分補給を心がけましょう。

# 知っておこう！夏バテ予防はこれだ！ -夏バテを防止して暑い夏を乗り切ろう-

## 夏バテになるしくみ



高温多湿によるストレスで胃腸の働きが鈍り、食欲が減退。

偏った食事になり、必要なエネルギーや栄養素が不足。

体がだるい...。無気力になる...。疲れが抜けない...

# 夏バテ

## 食べ方や味付けにひと工夫！

### のど越しのよい食材を！

食欲が進まない時は豆腐やめん類など、のど越しのよい食べ物を。いろいろな具をトッピングして、栄養不足を防ごう。



### スパイスで食欲増進！

スパイスの効いた食べ物は胃の働きを促進させ、食欲が増進します。また、香味野菜類（ねぎ・しそなど）を上手に活用しよう。

### 一品でも栄養満点！

丼物やカレーライスなどは、主食と主菜・副菜が同時に食べられるのでオススメ。汁物は具を多くすることで栄養満点。



## エネルギー生産の救世主「ビタミンB群」を摂ろう！

ビタミンB群はエネルギーを作り出すときに必要な栄養素です。

加熱に弱いので生で食べられる物は生で食べ、煮る場合は煮汁も利用して効率よく摂取しましょう。

### ビタミンB群を多く含む食材

ごはん（特に玄米に豊富）、豚肉（特にモモ肉やヒレ肉に豊富）、レバー、卵、豆腐、納豆、ごま、牛乳、魚介類（特にうなぎ、サバ、イワシ、カツオやカレイなどに豊富）、緑黄色野菜（特にほうれん草、ブロッコリーに豊富）。



## 水分（糖分）の摂り方に注意！



大量に汗をかいたあとは、冷たいジュースやアイスクリームなどを過剰に摂取しがちです。しかし、糖分が多いものを大量に摂取すると血糖値が上昇し食欲が抑えられてしまいます。また、適量以上の水分を摂ると胃液が薄まり、消化吸収が遅くなります。水分補給は大切ですが、摂り方に注意しましょう。

# 知っておこう！貧血にならないためには！

## -鉄の吸収力UPが貧血予防のポイント-

### 鉄を多く含んだ食品をたくさん摂取しよう！

貧血とは、血液中で酸素を運ぶヘモグロビンが減少した状態をさします。ヘモグロビンが減少すると、体中に酸素を送る機能が低下し、息切れ・疲労感・めまい・立ちくらみなどの症状が現れます。ヘモグロビンは、鉄とたんぱく質で作られています。貧血の多くの原因は、食事からの鉄の摂取不足です。その他にスポーツの場面での、発汗や足底部への強い刺激の反復（ランニング・ジャンプなど）でヘモグロビンが壊れ、鉄が失われる可能性があります。日頃の食事から鉄分を多く含んだ食品を意識して取り入れましょう。

#### 鉄を多く含んだ食品

レバー（豚・鶏）、まぐろ、かつお、あさり、かき、ひじき、豆腐、ほうれん草や小松菜などの青菜など



### たんぱく質・ビタミンCで吸収力UP！

鉄は吸収が悪いことで有名な栄養素です。特に貝類と植物性の食品からは吸収されにくいので、たんぱく質やビタミンCと食べ合わせると吸収が良くなります。

#### たんぱく質を多く含んだ食品

牛もも肉、鶏ささみ、豆腐、卵、さけ、牛乳、まぐろ、かつお、さんまなど



#### ビタミンCを多く含んだ食品

じゃがいも、ブロッコリー、トマト、パプリカ、ほうれん草や小松菜などの青菜、みかんやグレープフルーツなど



### 貧血予防のおすすめメニューはこれ！

#### 副菜

ほうれん草のお浸し、ひじき入りツナサラダ、まぐろの山かけ、冷や奴、あさりの酒蒸しなど



#### 主菜

かつおのたたき、レバニラ炒め、ポテトとほうれん草のグラタン、麻婆豆腐、レバーの竜田揚げ、まぐろやさんまのお刺身など



#### 果物・乳製品

柑橘系のフルーツなどビタミンCが多い果物と牛乳を積極的に摂りましょう。

食事の前後のコーヒーや紅茶はNG！

タンニンという物質が入った飲み物（コーヒー・紅茶・緑茶など）は、鉄の吸収が妨げられるので、食事の前後にはとらないようにしましょう。

#### 主食

ひじきご飯、鉄火丼、あさりとほうれん草のパスタ、かきご飯、ほうれん草のカレーなど



#### 汁物

クラムチャウダー、しじみやあさりの味噌汁、ほうれん草とかきのシチューなど

# 知っておこう！減量目的の食事！ -しっかり食べて油を減らそう-

体がまだ成長段階にあるジュニア選手は、体がきちんとでき上がるまでは無理な減量は控えましょう！

低脂肪でたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富な「栄養密度の高い」食品がおすすめです！



## 調理法や味付けにひと工夫を！

肉や魚などの食材はどのように調理するかによって、エネルギー量は大きく異なります。

例えば豚もも肉(100g)で...



あみ焼き 132 KCal	
ゆでる 139 KCal	
フライパン焼き 170 KCal	
衣揚げ 236 KCal 衣が厚いほど エネルギーは増加します	

### 味付け

バターやマヨネーズよりも、酢、味噌、醤油など、日本の伝統的な調味料やノンオイルのドレッシングがおすすめです！

### おすすめ調理法

ゆでたり、あみ焼きにすると食材自体の油脂量を減らすことが可能です。

# 知っておこう！かぜ予防の食べモノ！

## -かぜ予防に有効なビタミンACEを摂ろう-

# A

ビタミンAは、発育促進、肌の健康を維持、のどや鼻などの粘膜に働いて細菌から体を守るなど、たくさんの重要な役割を持っています。

**レバー、魚、乳製品、緑黄色野菜などに多く含まれています。**

レバー：鶏肉（レバー）・豚肉（レバー）

魚介：あなご・あゆ・いくら・ほたるいか

乳製品：ホイップクリーム・バター・チーズ・ヨーグルト

緑黄色野菜：にんじん・トマト・ほうれん草・しそ・よもぎ



# C

ビタミンCは、体の細胞と細胞の間を結ぶコラーゲンというたんぱく質を作るのに不可欠です。この作用により皮膚や粘膜の健康維持、さらに抗酸化作用もあり有害な活性酸素から体を守る働きをします。

**果物、野菜、いも類などに多く含まれています。**

果物：グレープフルーツ・キウイ・レモン・いちご

野菜：ブロッコリー・キャベツ・小松菜・パセリ

いも類：じゃがいも・さつまいも・やまいも



# E

ビタミンEは、抗酸化作用により体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。この働きにより、体内の細胞膜の酸化による老化、動脈硬化などの生活習慣病を予防する役割をもっています。

**種実、植物油、魚、かぼちゃなどに多く含まれています。**

種実：アーモンド・らっかせい・ぎんなん

植物油：べに花油・とうもろこし油・オリーブ油

魚介：あゆ・いわし・うなぎの蒲焼き・たい



**抗酸化作用とは**…人は酸素を取り入れエネルギーを作りますが、その過程で一部の酸素は化学反応を起こし活性酸素というものを発生させます。活性酸素は体内に侵入してきた細菌などを排除する作用ももっていますが、喫煙や大気汚染などが原因で、過剰発生する場合があります。この活性酸素が人間の体を酸化させ、動脈硬化などを起こし生活習慣病や老化を招きます。その活性酸素を抑えることを抗酸化作用といいます。