



# スポーツパレス便り

No.  
378

富山県総合体育センター

## スポーツフェスティバル2018 | 盛大に開催!



チアリーディング「パニーズ」



新体操「パレスRG」



ダブルダッチ



ピラティス



バンジートランポリン



ビームライフル大会



お楽しみ抽選会



アーティスティックスイミング



テニス



テーボール



サイバーホーイル

10月8日体育の日に、富山県総合体育センターと富山県空港スポーツ緑地において「スポーツフェスティバル2018」が開催されました。午前9時30分から大アリーナで行われたオープニングイベントでは、パレススポーツクラブの「Bunnys (パニーズ):チアリーディング」「パレスRG:新体操」のみなさんが演技発表し、会場を盛り上げました。その後、大アリーナでは「トランポリン」「スラックライン」「ストラックアウト」「バスケットボール」「ダブルダッチ」など、誰でも気軽にチャレンジできる「スポーツなんでも広場」がオープンし、大勢の方が順番を待つ長い列ができていました。同じく午後から行われた「ピラティス」「ヨガ」「座禅」などを体験できるフィットネスセミナーには、男女問わず子どもから大人まで多くの人々が参加し、心にも体にも優しいエクササイズを楽しんでいました。そのほかトレーニング室では、無料で測定やトレーニングができ、多彩な催しがあり、5000人を超える人が会場を訪れ、元気よくスポーツに親しみ、体育の日にさわやかな汗を流していました。

# 最新情報 すぐに役立つ食事と栄養

健康づくりの方からアスリートまで



健康づくりを目的にしている方もアスリートも、運動やトレーニングの成果を出すためには、毎日の食事から目的に合った必要なエネルギー量や栄養素を摂ることが大切です。食事・栄養に関する研究も日々行われており、「食」に関するいろいろな知識を知り、普段の食事に取り入れていくことが、生活習慣病の予防や体づくり、コンディションづくりの大切なポイントになります。

このコーナーでは、すぐに役立つような食事・栄養に関する最新情報をお届けしていきます。



## 第6回 体づくりとたんぱく質



### たんぱく質 (Protein : プロテイン) とは？

- ・骨 筋肉 皮膚 などの組織を作る、生命維持に必要な物質です。
- ・体内で、アミノ酸に分解して吸収されます。

1. 非必須アミノ酸(体内で作られる)11種類。
2. 必須アミノ酸(体内で作られないので、食事で補充する)9種類。その中でも、必須アミノ酸の4割を占めているアミノ酸を分岐鎖アミノ酸(BCAA)といいます。

#### ●BCAAとは？

「バリン、ロイシン、イソロイシン」の総称を分岐鎖アミノ酸(BCAA)といいます。持久系のアミノ酸として、運動時にとても重要な栄養素です。肉や魚、卵などの食品(主菜)から摂取できます。

#### ●BCAAを摂取すると？

1. 乳酸をエネルギーに変換しやすくなる
2. たんぱく質合成の促進
3. 筋肉のエネルギー源
4. 疲労軽減 etc...

うれしい効果がたくさん!!

### たんぱく質はどれだけ摂取したらいいの？

体の中のたんぱく質は、常に分解と合成を繰り返しています。分解されたたんぱく質は尿や汗などで失われ、髪や爪などの合成にも使われます。失われたたんぱく質をしっかりと摂取することが大切です。

・体重1kgあたりのたんぱく質必要摂取量(10代は10%多く摂取しましょう)

	一般の成人	練習が休みの日	持久系トレーニングの日	筋力/パワー系トレーニングの日
たんぱく質(g) 必要摂取量	体重x0.8	体重x1.0	体重x1.4	体重x1.8

### ポイントアドバイス～摂取のタイミング～

- 運動後、30分以内に15～25gのたんぱく質を摂取すると、たんぱく質合成を最大限引き出せます。
- たんぱく質をまとめて摂取しても、体が一回で処理できる量(50g)には限度があります。こまめに摂取することが大切です。

アスリートや運動習慣のある人は、筋肉が分解される以上にたんぱく質を摂取しなければいけません。自分に適した必要量を摂取することがポイントとなります。



## たんぱく質をより効果的に活用するには？

### ●「食べ合わせ」で効率よく摂取しましょう

**炭水化物**:糖質が不足すると、たんぱく質が分解されてエネルギーとして消費されます。

**ビタミンB6**:たんぱく質の代謝に必要です。  
**食材例**:レバー、鶏ささみ、鮭、バナナetc..

**ビタミンD**:筋肉中のたんぱく質合成を促進します。  
**食材例**:卵、かつお節、きのこ類etc...

**ビタミンC**:コラーゲンをアミノ酸に分解する。  
**食材例**:オレンジ、イチゴ、ブロッコリーetc...

日光からも摂取できます!!  
5~30分太陽光を浴びましょう!!

1番吸収されるタイミングは食後!!  
デザートに果物を摂りましょう!!

### ●成長ホルモンを出しましょう



**睡眠**:成長ホルモンの分泌が増えて筋肉作りのシステムが活発になります。



**運動**:筋肉に刺激を与えると成長ホルモンが分泌され、摂取したたんぱく質が有効に使われます。

## 良質なたんぱく質とは？

- 人間の体内では合成されない「必須アミノ酸」を含む、20種類のアミノ酸をバランスよく含む食材です。  
・必須アミノ酸が十分に含まれている食品例

食材(100g)	たんぱく質量(g)
鶏ムネ肉(皮なし)	24.4
豚モモ肉	22.1
カツオ	25
牛乳	3.3

食材(100g)	たんぱく質量(g)
プロセスチーズ*	22.7
ヨーグルト*	3.6

\*発酵乳製品(ヨーグルトやチーズ)は、たんぱく質がアミノ酸まで分解されているため、消化吸収されやすくなっています。トレーニング後には効果的なたんぱく質になります。

## たんぱく質の摂りすぎに注意！

### IOC(国際オリンピック委員会)スポーツ栄養に関する合同声明(2003)

普通に入手できる多くの食べ物から適切なエネルギーを補給していれば、トレーニングや競技に必要な炭水化物、たんぱく質、脂肪、そして微量な栄養素(ビタミン、ミネラル)の必要量を摂ることができる

### ●たんぱく質を摂りすぎると？

1. **体脂肪の増加**:摂りすぎたんぱく質は、体脂肪となって蓄積されます。

2. **肝臓と腎臓の負担**:余ったたんぱく質は分解されて、肝臓と腎臓によって体外に排出されます。

3. **尿路結石のリスク**:たんぱく質にはカルシウムと結合しやすい物質が含まれています。腸内でカルシウムと結合して、通常は便として排出されます。吸収しきれないと尿として排出され、尿に含まれるカルシウムと結合すると石の塊となります。

4. **腸内環境の乱れ**:たんぱく質を摂りすぎると、体に吸収されなかったたんぱく質が腸内の悪玉菌の餌となり、腸内環境が乱れてしまいます。悪玉菌が腸の運動を弱らせ、下痢や便秘を起こしたり、発がん性をもつ物質をつくり出したりします。



自分の体重とトレーニングに合った量を摂取しましょう。

### 《参考資料提供》

- ・TOYAMAアスリートマルチサポート委員会委員 スポーツ栄養士 舘川 美貴子
- ・IOC2003(国際オリンピック委員会) 合同声明
- ・公益財団法人日本スポーツ協会 公認アスレチックトレーナー専門科目テキスト9 スポーツと栄養(P.16.)

# 11月の主な利用予定

※予定の追加や変更が予想されるので、ご利用の際は(076)429-5455にご確認願います。

また、ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/> の「施設利用申し込み」でも確認できます。【10/20現在】

※11月3日(土・祝)は、ねんりんピック富山2018が開催されるため一般の皆様はご利用できません。

## ■ 大アリーナ

1(木)～4(日) ねんりんピック富山2018  
 6(火)～7(水) 2018～2019シーズンBリーグ ホームゲーム  
 8(木)～10(土) 第17回社会人9人制バレーボール東ブロック男女総合優勝大会  
 11(日) 富山県障害者スポーツ協会 障害者卓球大会  
 17(土)～18(日) 凌雲館幼年親善剣道富山大会  
 22(木)～23(金) 富山県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権大会  
 28(水) 運動部活動指導者講習会

## ■ 中アリーナ

1(木)～4(日) ねんりんピック富山2018  
 6(火)～7(水) 2018～2019シーズンBリーグ ホームゲーム  
 8(木)～10(土) 第17回社会人9人制バレーボール東ブロック男女総合優勝大会  
 10(土) 未来のアスリート発掘事業  
 11(日) 中体連バスケットボール専門部4地区合同練習会  
 17(土)～18(日) 凌雲館幼年親善剣道富山大会  
 22(木)～23(金) 富山県高校秋季大会兼全日本バレーボール高校選手権大会  
 富山県水泳連盟地域指導者委員会  
 28(水) 運動部活動指導者講習会

## ※ランニング走路が利用できない日、および時間

1(木)/2(金)/8(木)の(9:00～21:00) 3(土)の(8:00～19:00) 4(日)の(9:00～19:00) 7(水)の(8:30～21:00)  
 9(金)/10(土)/17(土)の(8:00～21:00) 11(日)/23(金)/28(水)の(8:00～17:00) 18(日)の(7:00～19:00) 22(木)の(19:00～21:00)

☆☆11月の《ファミリースポーツタイム》☆☆ ※ファミリースポーツタイム以外の一般利用についてはお問い合わせください  
 【中アリーナ】29(木)〈18:00～21:00〉

## ■ 小アリーナ

5(月)/19(月) ハラウマウロア  
 11(日) 富山県障害者スポーツ協会 障害者卓球大会  
 14(水)/21(水)/28(水) リラックスヨガ(10:00～11:00)  
 15(木)/22(木)/29(木) ピラティス(10:00～11:00)

## ■ トレーニング室

営業時間はいつでもご利用いただけます

## ■ 測定室

1(木) (午前・夜) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 2(金) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 4(日) (午前/午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 8(木)/29(木) (午後) 富山健康科学専門学校  
 10(土) (午前) アルペンスキー学童  
 (午後/夜) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 11(日) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 (午後) 上滝中学校陸上部  
 17(土) (午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 18(日) (午前) TOYAMAアスリートマルチサポート事業  
 24(土) (午後) TOYAMAアスリートマルチサポート事業

## ■ 会議室/大研修室/中研修室/小研修室

会議室および研修室の利用については、お問い合わせください

## ■ 50m温水プール

改修工事のため利用できません  
 12月19日(水)から営業再開の予定です

## ■ 飛込温水プール

10(土)/11(日) 富山県水泳連盟アーティスティックスイミング  
 18(日) アーティスティックスイミングバッジテスト  
 セミナー水球ジュニア (月)(水)(金)〈18:30～20:30〉  
 セミナーシンクロナイズドスイミング (月)(水)(木)〈17:00～18:30〉  
 セミナー水泳ジュニア (月)(水)(土)〈18:00～20:00〉

## ■ スポーツサウナ

営業時間はいつでもご利用いただけます



## ■ 宿泊

24(土) 高岡向陵高校ハンドボール部

## 【11月の休館日…6(火)、13(火)、20(火)、27(火)】

◇富山県総合体育センターの営業時間◇

〔平日/土曜 9:00～21:00〕  
 〔日曜/祝日 9:00～19:00〕

スポーツサウナは  
 平 日 14:00～20:00  
 土 曜 10:00～20:00  
 日曜/祝日 10:00～18:30

## スポーツクリニックのお知らせ

スポーツ障害でお悩みの方に  
 日本スポーツ協会公認スポーツドクターがアドバイスいたします

●**整形外科系スポーツ障害相談日(無料)** 11月3日(土)から11月18日(日)10:00～12:00に変更になりました。

スポーツによる腰・膝・肩などの痛み、ケガ等の治療方法やトレーニング処方、スポーツ障害の予防法の相談

●**内科系スポーツ障害相談日(無料)** 11月10日(土)/17日(土)14:00～17:00

スポーツによる内科的症状(動悸・息切れ・頭痛・胸痛など)や内科的障害をもつ方のスポーツ処方の相談

●**呼吸循環器系機能測定日(有料)** 11月10日(土)/17日(土)14:00測定開始 (一般1,050円/児童520円)

競技者を対象に、スポーツドクター・運動生理学専門指導者の立ち会いのもと、最大酸素摂取量やLT値測定を実施し、測定結果の説明と今後のトレーニング方法についてアドバイスします。

**お申し込みは、トレーニング室へ 076-429-5455(代)**

スポーツパレス便り No.375 平成30年10月25日 印刷:いおざき印刷(株)

発行:富山県総合体育センター/〒939-8252 富山市秋ヶ島183 tel (076)429-5455

URL: <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou/index.html> E-mail: [palace@sportsnet.pref.toyama.jp](mailto:palace@sportsnet.pref.toyama.jp)