

# スポーツ医・科学的 トレーニング情報 No.45

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 1 月 31 日  
<http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougo>

## アスリートの食事はこれだ！ PART-1

### 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！自分に必要なエネルギー量！

一日に必要なエネルギー摂取量(食事量)をチェックしよう！

自分の除脂肪体重(脂肪を除いた体重)を知ろう！

$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100$$

$$\text{除脂肪体重 (kg)} = \text{体重 (kg)} - \text{体脂肪量 (kg)}$$

自分の基礎代謝量(生命維持のために最低限必要なエネルギー)を知ろう！

$$\text{基礎代謝量 (kcal)} = 28.5 \times \text{除脂肪体重 (kg)}$$

(アスリート用)

エネルギー消費量(kcal)を競技種目別に計算してみよう！

$$\text{エネルギー消費量 (kcal)} = \text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{ } \quad (\text{下の表参照})$$

持久力系 (陸上長距離、水泳など)	2.50
瞬発力・筋力系 (球技、格技、陸上短距離など)	2.00
その他 (ゴルフ、アーチェリーなど)	1.75

自分の一日に必要なエネルギー摂取量(食事量)を知ろう！

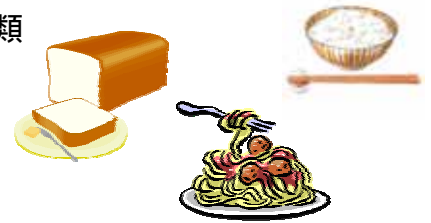
$$\text{一日に必要なエネルギー摂取量 (kcal)} = \text{基礎代謝量 (kcal)} + \text{エネルギー消費量 (kcal)}$$

# 知っておこう！毎日の食事の基本！

「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」「果物」を毎食一品ずつ食べましょう。  
また必要に応じて量や品数を増やすことで必要な栄養素を補うことができます。

## 主食 炭水化物（多糖類） 多くの単糖類が集まった糖類

まずブドウ糖に分解、吸収され、体内でグリコーゲンとして  
筋肉や肝臓に蓄積されます。しっかり摂取する事により  
長時間の運動が可能になります。



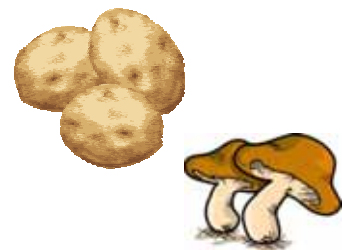
## 主菜（たんぱく質）

動物性たんぱく質（肉・魚など）と  
植物性たんぱく質（大豆・穀類など）があります。  
体の組織を作ったり生命を維持するために、必要不可欠です。



## 副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）

糖質をエネルギーに変えたり、体の調子を整えるのに大切です。



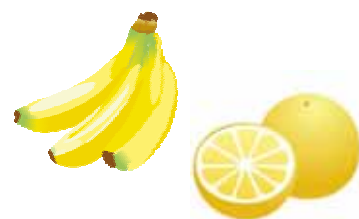
## 乳製品（カルシウム）

カルシウムを多く含み、体の土台となる強い骨を作ります。



## 果物 糖質（単糖類） これ以上分解されない糖類

体内に吸収されるスピードが速く、  
運動で不足した糖分をすみやかに補給できます。



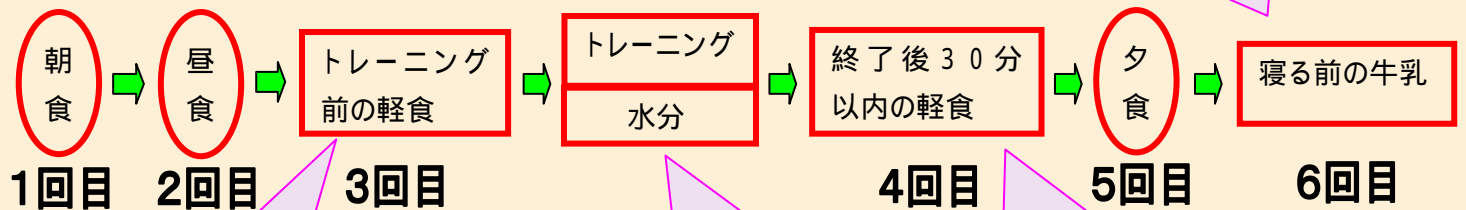
# 知っておこう！食事回数と摂取タイミング！

## -食べるタイミングが重要-

### ●回数とタイミングの一例

プラス3回の飲食物の摂取とトレーニング中の水分摂取

骨づくりと安眠のため



トレーニング中のエネルギー不足を解消！  
(トレーニングの約1時間前におにぎりやサンドイッチを)

トレーニング中の水分補給を忘れずに！  
(汗とともに失われるビタミンやミネラルを補給するにはスポーツドリンクがオススメ)

組織のダメージを止め、修復を行うための糖質とタンパク質をトレーニング直後30分以内に摂取！  
(おにぎりor肉まん+果汁100%ジュースorバナナなど)

朝食・昼食・夕食をとった上で、トレーニング前後の補食をとることが大切です。

## 朝食

朝からいろいろそろえるのは大変です。手軽に作れる料理や食品を上手に組み合わせる工夫をしましょう。  
納豆・卵・ハム、牛乳・乳製品、果物は切らさずいつでも食べられるようにしましょう。

## 昼食

トレーニング中に胃もたれをしないよう、消化がよく、糖質源となるものを取りましょう。野菜なども不足しないように意識して取りましょう。

## 夕食

運動中に使ったエネルギーや水分補給、疲労回復、傷ついた筋肉を修復することが目的です。運動終了後できるだけ早めに食事をとることで効果が表れやすいです。  
トレーニング終了後、帰宅までに時間がかかる場合は、糖質とたんぱく質を含んだ食品を食べておき、帰宅してからしっかり食事を取りましょう。

# 知っておこう！試合当日の食事のポイント！

炭水化物中心の食べやすい献立で糖質を摂取する。

試合の時間に合わせて補食、水分を摂取する。

一日の試合数に応じて補食回数(糖質摂取量)を調整する。

## 筋グリコーゲン量を高めパフォーマンスアップ

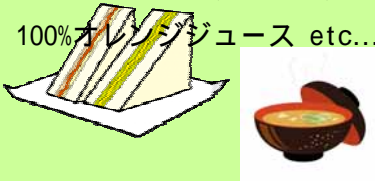
試合で最大パワーを発揮するためには筋グリコーゲンが必要になります。筋グリコーゲンとは筋肉に蓄えられる糖の一種で、運動するための重要なエネルギー源となります。筋グリコーゲンを作り出す素となる糖質は、ご飯、パン、麺類、果物、柑橘系ジュースなどから摂取できます。

## 糖質の摂取タイミングを知ろう

### 試合開始 約3～4時間前

糖質中心の消化のよい食事を！

おにぎり、サンドイッチ  
うどん、みそ汁、野菜スープ  
かぼちゃの煮物、ゆで卵、果物  
100%オレンジジュース etc...



### 試合開始約1時間前

試合中のエネルギー不足を解消！

必要があれば・・・  
手軽に食べられる糖質を多く  
含んだ食品を摂取

おにぎり、レーズンパン、果物  
100%オレンジジュース etc...



### 試合開始約30分前

ビタミン・ミネラル不足を解消し  
集中力・スタミナの持続を！

スポーツドリンクで水分、糖質を  
同時に摂取。



# 試合

筋グリコ

## ーゲン回復のポイント

筋グリコーゲンは一時的にしか貯めておけないため、一日に二試合以上ある場合は、次の試合に備えて試合終了後できるだけ早く補食で糖質を摂ることが大切です。一日一試合の場合は、翌日までに摂取し糖質量を確保しましょう。手軽に食べられるおにぎり、パン、糖度

が高い果物（バナナなど）がオススメです。

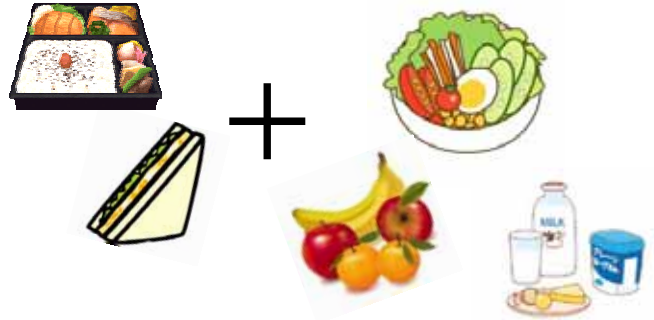
## 知っておこう！コンビニ食や外食の活用法！ -栄養バランスを考えよう-

### ①コンビニエンスストア活用術

コンビニで料理を選ぶときは「主食・主菜・副菜・汁物・乳製品・果物」をそろえ、栄養バランスをよくしましょう。

#### お弁当の場合

おかずの種類が豊富な幕の内系のお弁当がおすすめ。  
野菜料理や乳製品、果物をプラスするとさらにバランス  
がよくなります。



#### サンドイッチの場合

サンドイッチや調理パンに、サラダや乳製品、  
果物(果汁100%ジュースでも可)をプラスしましょう。

### ②外食時のチョイス術

外食では野菜類、果物類、乳製品が不足しがちです。それらを含んだ料理を選んだり、小鉢やサラダがついたセットメニュー(定食スタイル)を選ぶとよいでしょう。また、単品メニューの場合には具が多いものを選び、野菜ジュースなどを活用しましょう。

#### こんなメニューがおすすめ！

なべ焼きうどん



たくさんの具材が入った  
なべ焼きうどんは、  
オールシーズンでおすすめの一品。

焼き魚定食



野菜の小鉢がついた定食は  
特におすすめです。その他には煮魚定食、  
しょうが焼き定食などもおすすめ。

補食について（補食は食事の補助となるもので、お菓子などのおやつ類のことではありません）

-こんな補食がおすすめ-

飲み物は、牛乳、野菜ジュース、果汁100%のジュースなど。

軽食で糖質を摂るには、おにぎり、サンドイッチ、肉まん、あんパンなど。

甘いものが食べたい時は、バナナ、ヨーグルト、ゼリーなど胃に負担をかけないもの。

