



瞬発力系競技 タイプの食事法

高い反射神経が必要な瞬発力系競技は、スピードや技術だけでなく、筋力、持久力をトータルで鍛えることが必要です。食事では、パワー源やエネルギー源だけでなく、しなやかな筋肉の動きを作るミネラルが重要になります。

糖質摂取のコツ

朝食に糖質を

脳のエネルギーになるのは糖質だけなので、朝食を抜くとスタミナ不足になるだけでなく、集中力が落ち、ケガを招くことも。朝食からしっかりと糖質をとり、練習に備えましょう。

トレーニング後すぐとる

トレーニング後 30 分以内に糖質をとると、グリコーゲンの回復が早くなり、疲労回復の効果も高くなります。タイミングよく摂取しましょう。

よく噛んで食べる

グリコーゲンは糖質が消化されたものなので、よく噛んで食事することが大切。消化・分解が促進され、効率よくエネルギーを得られます。

コンディションを保つ カルシウム

瞬発力系競技の選手にとって、コンディションを保つミネラルも、たんぱく質や糖質と同じくらいしっかりとりたい栄養素です。

ミネラルのひとつ、カルシウムには、骨を作る働きだけでなく、神経系の伝達や筋肉の収縮に使用されるという役割があります。カルシウムが不足すると、足がけいれんしてつりやすくなることがあります。これは、カルシウム

が筋肉の収縮に関係しているため。カルシウム不足により、働きにキレがなくなってしまうのです。また、試合中にイライラしやすくなる、冷静な判断ができなくなる、集中力が低下するといったように、精神面にも影響が出てきます。

カルシウムは、吸収されにくい栄養素ですが、牛乳などの乳製品をこまめにとったり、料理にごまや干しエビ・桜エビをプラスしたりと工夫して、不足しないよう心がけましょう。

カルシウムを豊富に含む食品

牛乳

干しエビ、桜エビ

チーズ

水菜

ほうれん草

ひじき

カルシウム摂取のコツ

乳製品で効率よく

カルシウムは、食品によって吸収率に差があります。吸収率の高い牛乳やヨーグルトを毎日とるようにしましょう。

インスタント食品は NG !

インスタント食品や炭酸飲料に含まれるリンは、カルシウムの吸収を妨げます。なるべく控えましょう。

