



スポーツ選手の 食事と栄養

トップアスリートは食事をトレーニングと同じくらい重要なものと考えています。スポーツ選手にとっての「栄養」、そして「食事」とはいったいどんな意味を持っているのでしょうか。

質のよい食事を作る ベストコンディション

スポーツ選手が練習の成果を発揮し、試合で勝利を納めるためには、ベストコンディションをキープすることが大切です。アスリートの強靱な体を作り上げているのが毎日の「食事」。意外に思うかもしれませんが、トレーニングの効果は、食事の質に左右されてしまうのです。

どうもコンディションが悪いな・・・というときは、毎日の食事の質を見直してみましょう。いつもの運動でも疲れやすい、だるいといったときは、貧血気味かもしれません。鉄分を多く含む食事をとるようにしてください。また、疲れやすいという場合は、ビタミン不足の可能性があります。

このように、食事の質、栄養バランスの乱れが、選手のコンディションに大きな影響を及ぼします。ふだんの練習の中では小さな変化かもしれませんが、注意深く体の声に耳をすませてください。

アスリートには 食事の量も重要

スポーツ選手にとって、食事の質だけでなく量も重要なポイントです。スポーツをしている人は、普通に生活をしている人よりも消費エネルギーが激しいのが特徴。たとえば高校生の男子が1日に必要なエネルギーはおよそ2400キロカロリーといわれていますが、同じ高校生でも、ラグビー選手に必要なカロリーは4000～4500キロカロリーと、大きな差があることがわかります。

よいパフォーマンスは 強い内臓が作る！

スポーツ選手にとって食事の質と量が重要であることはすでに述べましたが、もうひとつ注意しなければならないことがあります。それは「内臓の働き」です。

人間の体は食べ物に含まれる栄養素をそのまま利用することはできません。口に入った食べ物は細かく砕かれ、胃に送られたあと、小

腸でさまざまな消化酵素によって分解・吸収されます。このとき吸収された栄養素が骨、筋肉の細胞を作り出すのです。しかし、さっかく食事をとって、内臓の働きが弱ければ、栄養素がきちんと吸収されません。

したがって、ふだんから筋肉と一緒に胃や肝臓などの内臓も鍛えておきましょう。それには、食事の量を多めにすることが一番。消化酵素の働きもよくなります。また、成長期には、肉や魚などのたんぱく質をとるように心がけると、内臓が発達し、消化効率がよくなります

消化のしくみ

アスリートは一般の人よりカロリー消費量が多いため、たくさんの食事をとります。食べた分だけきちんと栄養に変わるには、強い内臓が必要なのです。

① 食べ物の摂取

肉や魚などのたんぱく質、野菜、果物などバランスよく食べることが大切です。

② 胃の消化液で食べ物を分解

口に運ばれた食べ物は、細かく砕かれ胃に送られます。

③ 小腸で消化酵素によって分解

さまざまな消化酵素により、食べ物に含まれる栄養素が細かく分解されます。

④ 栄養素が吸収される

最小単位に分解された栄養素は、おもに小腸で吸収され、肝臓に運ばれます。

⑤ 残りが排泄される

消化吸収されなかった食べ物の残りは、排泄物として体外に排出されます。

