



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。

バランスのよい 競技力が求められる

瞬発力系競技には、柔道などの格闘技、球技、短距離走などが該当します。それぞれ特徴の違う競技ですが、球技では瞬間的に敵や味方、ボールに反応するときに、格闘技では技をかけるときに、短距離走などでは、瞬間的にスピードを出すときに瞬発力が必要になります。共通して求められるのはキレのよい動きです。

瞬発力系競技には、スピードを鍛えるインターバルトレーニングや、ボールを扱ったり、技をかけたりという技術練習が必要です。こうしたトレーニング時に、筋肉の収縮を促す食事をとることが、瞬発力系競技の食事のポイントです。

ただし、瞬発力の基盤には筋力が必要です。筋力系競技の選手のような太い筋肉は必要ありませんが、機敏な動きには、強くてしなやかな筋肉が不可欠です。

また、特に競技では、長時間の試合でひとつひとつの瞬間的な技をつなげるための持久力も必要になります。技の動きを体に覚えさせるには、トレーニングへの集中力も必要です。このように、瞬発系競技には、瞬発力だけでなく、筋力や持久力もパフォーマンスに大きくかかわってきます。それらの力をバランスよく保つことも重要なポイントです。

基本はやっぱり たんぱく質 + 糖質

筋力系ではたんぱく質を、持久力系では糖質を特に重視していましたが、瞬発力系では、たんぱく質と糖質の両方をバランスよく摂取することが求められます。

瞬発力が必要とされる動きは、そのおもとに筋力が必要な場合が多く、筋肉を作るたんぱく質は欠かせません。また、同時に長時間試合を続けるための持久力や、集中力が必要になる場合が多く、糖質も必要不可欠なのです。

たんぱく質摂取のコツ

一度でとらずこまめに

一度の食事で呼吸できるたんぱく質の量も限られています。朝・昼・夕食と、間食にもたんぱく質をとり入れ、摂取回数を増やすのが効率のよいとり方。

脂肪はおさえる

たんぱく質食品は、部位によって脂質の含まれる量が違います。脂肪をとりすぎてしまわないように、同じ豚肉でも脂肪の少ない部位を選ぶなど、工夫をしましょう。

食品 100g が含むたんぱく質と脂質量

食品名	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
・和牛バラ肉 (脂身つき)	110	50.0
・和牛肩ロース肉 (脂身つき)	13.8	37.4
・豚バラ肉 (脂身つき)	14.2	34.6
・豚もも肉 (脂身つき)	20.5	10.2
・鶏もも肉 (皮なし)	22.0	4.8
・鶏ささ身肉	24.6	1.1
・マグロ (黒マグロ赤身)	26.4	1.4
・鶏卵 (生)	12.3	10.3
・豆腐 (木綿)	6.6	4.2
・カツオ (春獲り)	25.8	0.5
・牛乳 (低脂肪)	3.8	1.0

複数の食品からとる

単品からではなく、いろいろなたんぱく質食品を組み合わせるのが、望ましい摂取法です。特に以下の食品は積極的にとり入れましょう。

鶏肉 鶏肉にはたんぱく質の吸収率を高めるビタミン B6 が豊富。たんぱく質源になり、しかもほかのたんぱく質食品の吸収を助ける頼もしい食品です。

魚類にはマグロなど、肉類以上にたんぱく質を **魚介類** 含む食品が多くあります。また貝類、イカやタコ、エビは高たんぱく低脂肪。どれも優良なたんぱく資源です。

植物性たんぱく質 たんぱく質には肉類などの動物性と、大豆や納豆、牛乳、チーズなどの植物性のものがあります。子どもは肉類を好みがちですが、両方をバランスよくとるようにしましょう。

