



持久力系競技 タイプの食事法

長時間のトレーニングや試合をのり切らないといけない持久力系競技。重要な栄養素は、エネルギー源となる糖質です。効率的に体にエネルギーを貯めるには、食べ方や食べるタイミングにも工夫が必要です。

持久力系は鉄分の 消耗も激しい

持久型のスポーツ選手が特に注意したいのが鉄分不足による貧血やスタミナ不足。長時間のトレーニングや試合中に、血液中のヘモグロビンが活発に筋肉へ酸素を運ぶため、ヘモグロビンの材料となる鉄分が壊れやすいのです。鉄は非常に吸収されにくいので、鉄分を豊富に含む食品を意識してとるようにしましょう。

鉄分が豊富な食品

レバー・ひじき・アサリ・ほうれん草・カツオ・納豆

糖質の吸収を高める ビタミン B1 と クエン酸

糖質はほかの栄養素と一緒にとることによって、エネルギーをより効率よく生み出すことができます。

まず、豚肉などに多く含まれるビタミン B1。ビタミン B1 には、糖質がエネルギーに分解されるのを助ける働きがあります。豚肉のほかにも大豆製品やウナギ、たらこなどに多く含まれています。

またクエン酸にも、糖質の吸収を早める効果があります。クエン酸は果物の酸味のもとになる成分で、かんきつ類や梅干しなどに含まれています。

これらの栄養素を食事の中でうまく組み合わせるようにしましょう。

ビタミン B1 とクエン酸には、疲労回復効果があるので、疲れたときにとるのも効果的。ビタミン B1 は、にんにくやにら、玉ねぎなどの香味野菜と一緒にとると吸収が高まります。疲れやすい人は、これらを食事にとり入れてみましょう。

糖質の
分解を
助ける！

ビタミン B1 が豊富な食品

豚肉・ウナギの蒲焼き・豆腐・玄米・枝豆

糖質の
吸収を
早める！

クエン酸が豊富な食品

梅干し・オレンジ・酢・キムチ・レモン

抗酸化作用で コンディションを保つ

呼吸でとり込んだ酸素の一部が強い酸化性になったものを活性酸素といい、細胞をサビつかせ、生活習慣病を引き起こす要因になるといわれています。激しいスポーツをすると、この活性酸素が多く発生すると考えられています。活性酸素の害を防ぐには、トマトや玉ねぎなど、野菜の色素が持つ抗酸化作用が効果的です。特に疲れた日は、これらの野菜を食べるようにしましょう。

抗酸化作用のある食品

赤い野菜 トマト
赤ピーマン

緑の野菜 ほうれん草
ブロッコリー

白い野菜 玉ねぎ
にんにく

