



筋力系競技 タイプの食事法

筋量上げることが競技力アップにつながる筋力系競技。食事で重要な栄養素は、筋肉の材料となるたんぱく質です。効果的なとり方や、吸収率を高める組み合わせを紹介。

主菜をたっぷりとり、 主食にもたんぱく質を

筋力タイプの選手は、筋肉の材料となるたんぱく質を十分にとることが大切です。たんぱく質をとりやすい主菜を多めにしてください。主食にも肉や卵などをプラスしてたんぱく質の摂取量を増し、1日の目標摂取量に近づけましょう。副菜や汁物でもたんぱく質をとりたいのですが、主菜で動物性たんぱく質をとった場合は、副菜や汁物では豆や大豆製品もとるように心がけてください。1食のなかで、動物性と植物性、両方のたんぱく質をとるのが理想です。さらに、牛乳とヨーグルトをプラスします。

トレーニングにメニューを合わせるときは、主食と主菜のバランスは変えずに副菜と汁物で持久力や瞬発力のメニューをとり入れましょう。走り込みを行うときは持久力系メニューの技術的なトレーニングを行うときは瞬発力系メニューのものに置き替えてください。

筋力タイプの理想の献立はコレ！

牛乳でたんぱく質を
補給します。

ヨーグルトでたんぱく
質を補給します。

水分補給ができる
汁物は必ずつけましょう。

主菜は量を多めに。

副菜は2種類が目安
です。野菜と一緒に
たんぱく質をとれる
メニューなど。

ごはんの量は140g
が目安です（15歳
前後の男子の場合）。

