



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。

キレのよい動きを作る マグネシウム

カルシウムと同じように、瞬発力系競技の選手がとりたいミネラルがマグネシウムです。マグネシウムには体のコンディションをととのえる動きがあり、筋肉の収縮にも関係しています。マグネシウムが足りないと、なんとなく体が重く感じたり、筋肉痛やけいれんを起こしやすくなったりします。

マグネシウムは、玄米や大豆製品、ナッツなどの種実、海藻などに多く含ま

れています。これらの食品を積極的にとるようにしましょう。ごはんは玄米入りにするだけでもマグネシウムの摂取量は高まります。海藻はノンカロリーで食べすぎる心配もなく、海藻ワカメなどは保存も効くので常備しておく便利です。

カルシウムとマグネシウムは、それぞれが筋肉の収縮と弛緩に関係しています。したがって、両方をバランスよくとることが、スピードのある動きを生み出すためのポイントです。

マグネシウムを豊富に含む食品

アーモンド、ナッツ
干しエビ、桜エビ
納豆
ワカメ
玄米

マグネシウム摂取のコツ

水は硬水

マグネシウムが多く含まれる硬水のミネラルウォーターから水分補給をするのがおすすめです。調理に硬水を使ってもOK。

食事にはごまをプラス

ごまにはマグネシウムが含まれています。ごはんやおかずにごまを振ると、簡単にマグネシウムを摂取することができます。

疲労回復に効果のある アミノ酸食品

トレーニングをすると、筋肉に疲労物質がたまります。コンディションを保つためには、これを素早く回復させなければなりません。疲労回復に有効なのはアミノ酸です。特にバリン、ロイシン、イソロイシンという3種類のアミノ酸（BCAA）を含む食品には、疲れをとり、筋肉を修復してくれる効果があります。

アミノ酸（BCAA）を豊富に含む食品

卵・大豆・牛乳・マグロ・チーズ・レバー

