



# 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。

**主食、主菜は  
バランスよく  
副菜でミネラルを！**

瞬発力系競技の選手は、まず主食と主菜をバランスよくとることがポイントです。スポーツをするときに欠かせない、たんぱく質と糖質を摂取します。副菜や汁物もしっかりと。ミネラルやビタミンなど、コンディションを保つための栄養素を補給しやすい副菜、汁物は、瞬発力系競技の選手には特に重要です。これらの料理には、ごまや干しエビ・桜エビなどをプラスしましょう。ミネラルの摂取量を増やすことができます。

さらに、ヨーグルトと牛乳をプラスして、カルシウムを補います。マグネシウム

がとれる豆乳もおすすめです。

筋力トレーニングを行うときは、副菜や汁物を筋力系のメニューに替えて、たんぱく質の摂取量を増やします。走り込みを行うときは、同様に副菜や汁物を持久力系メニューに替えると、トレーニングの効果を高めることができます。

## 瞬発力タイプの理想の献立はコレ！

牛乳でカルシウムを補給。  
豆乳に替えてもOK。

ヨーグルトでカルシウムを補給します。

汁物で水分補給を。  
海藻などミネラル豊富な  
食材を具にするのが◎。

副菜は2～3種類が  
目安です。ミネラルが  
豊富なものを。

主菜は1種類が目安。  
アミノ酸（BCAA）を  
含む食品がおすすめです。

ごはんの量は140g  
が目安です（15歳前  
後の男子の場合）。

