

『スポーツ選手の基本的な食事』

○スポーツ選手にとって「食事」とは？

毎日トレーニングをしているスポーツ選手は、一般の人よりも多く身体を動かしています。そのため、より多くのエネルギーや色々な栄養を毎日の食事から摂ることが大切です。

スポーツ選手にとって栄養や食事が大切な理由は3つあります。

1. トレーニングによる身体づくり

試合で力を発揮するためには、日々の身体づくりが基本になります。

2. 試合（競技）で能力を発揮するための状況づくり

試合前、試合直前、試合中、試合後の食事の調整が必要です。

3. 障害の予防および改善

脱水症状や貧血、疲労骨折などの障害の予防および改善のために大切です。

○スポーツ選手の基本的な食事とは？

スポーツ選手にとって必要な栄養を摂るためには、「バランスよく食べる」ことが大切です。

「バランスよく食べる」ためには、イラストのように「主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物」の5つのグループをそろえましょう。



- ・主食: ごはん、パン、めん類など
エネルギー源となる炭水化物(糖質)が豊富で、たんぱく質も含まれています。
- ・主菜: 肉類、魚類、卵類、大豆製品など
身体をつくるもとになるたんぱく質が含まれています。
- ・副菜: 野菜類、きのこ類、いも類、海藻類など
身体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。
- ・牛乳・乳製品: 牛乳、ヨーグルト、チーズなど
カルシウム、たんぱく質が豊富に含まれています。
- ・果物: バナナ、りんご、いちごなど
糖質、ビタミン、ミネラルが含まれています。

カレーライスのように一つの料理に、主食(ごはん)、主菜(肉類)、副菜(野菜類)の3つのグループが入っているものもあります。このような料理も取り入れ、5つのグループからまんべんなく食品をとりましょう。

【参考文献】

- ・鈴木志保子(2018)、理論と実践スポーツ栄養学、日本文芸社
- ・独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター(JISS)(2014)、成長期女性アスリート 指導者のためのハンドブック

文責: 秋田県スポーツ科学センター

スポーツ栄養指導委員会