

『 スポーツ選手と朝食 』

○朝食の役割

朝食は眠っていた体を起こし、1日の活動準備をする大切な食事です。朝食を欠食すると1日に必要な食事量が摂れず、栄養不足に陥ることがあります。特に成長期のスポーツ選手ではその影響は大きく、身体作りや競技力に悪影響が出る可能性もあります。「朝食」をしっかり食べることを習慣にしましょう。

○朝食の効果

朝食を食べることによる効果は次の4つが挙げられます。

① 体温を上昇させ、維持する

寝ている間、体温は低く保たれます。朝食を食べることで筋運動が始まり、その筋運動によって得られた熱で体温が上がり、活動するための準備が整います。さらに、午前中の体温が維持されます。

② エネルギー源を補給する

私たちの体は、寝ている間もエネルギーを消費しているため、朝起きた時は体内にエネルギーが少なくなっている状態です。朝食を食べることで、午前中に活動するためのエネルギーを摂ることができます。

③ 便秘を予防する

胃の中に食べ物が入ってくると、その信号を受けて大腸が蠕動運動（ぜんどううんどう）を起こし、排便が促されます。朝食は排便リズムを作る大切な食事です。朝食を欠食する習慣があると、便秘の原因になることもあります。

④ 夜の睡眠の質を高める

その日の夜の眠りは朝に決まるといっても過言ではありません。朝起きて光を浴び、朝食を食べることで体内リズムが整います。朝食を食べる生活リズムが夜の眠りを誘うメラトニンを分泌させ、質の良い睡眠につながります。

○スポーツ選手の理想的な朝食

食事の基本は主食・主菜・副菜・果物・乳製品をそろえることです。(スポーツコラム令和4年度第4号参照)

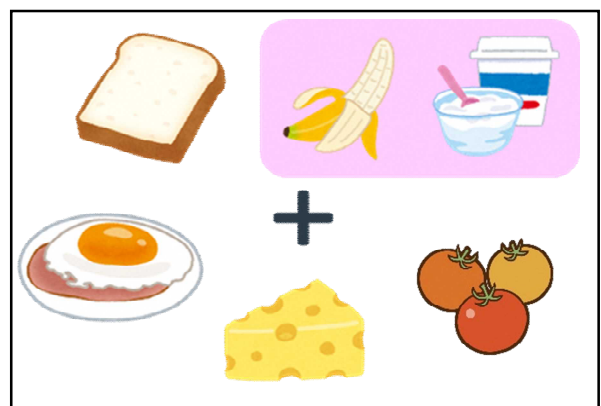
○朝食のステップアップ改善法

最初から理想的な朝食の形をそろえることは難しいかもしれません。品数を徐々に増やし、ステップアップ方式で朝食を整えていきましょう。

ご飯を主食にした朝食例



パンを主食にした朝食例



STEP1：主食に汁物・飲み物を加える

エネルギー源になる主食（ご飯、パン、麺類など）に汁物（味噌汁、スープなど）や飲み物（牛乳、飲むヨーグルト、野菜ジュース、果汁100%ジュースなど）を組み合わせましょう。汁物は前日の夕食で朝食にも食べられるように多めに作っておくと便利です。

STEP2:たんぱく質が摂れるおかずを加える

簡単に準備ができる納豆、卵、ハム、ソーセージ、竹輪、笹かまぼこ、乳製品のチーズ、ヨーグルトはおすすめです。

STEP3:野菜や果物を加える

包丁やまな板を使わない簡単に食べられる野菜類(ミニトマト、レタス、きゅうりなど)や果物類(バナナ、いちご、みかんなど)を加えると良いでしょう。

慌ただしい朝は便利な食材を利用しましょう。インスタント食品や冷凍食品、缶詰などを買って置きしておくとう便利です。

○朝に食欲がない場合

朝に食欲がないというスポーツ選手は、前日の夕食、夜の過ごし方にも気をつけましょう。

練習で帰宅が遅くなる、帰宅に時間がかかる、練習後に塾に行くなど、夕食の時間が遅くなる場合、翌日まで消化できず、食欲が落ちてしまうことがあります。

遅い時間に夕食を食べる時は、揚げ物など油を多く使う料理は避けて、消化の良い食品や調理法を選びましょう。また、夕食1食分を練習直後と帰宅後の2回に分けて食べる分食をしても良いでしょう。

遅い夕食向けの消化の良い料理



※お茶漬けや雑炊・うどん、湯豆腐や冷奴など

の豆腐料理、ポトフや鍋物など、肉類や魚介類と野菜類を煮込んだ汁物料理、野菜類も食べられる豚しゃぶサラダなど。

夜はできるだけ早く寝るようにし、朝早く起きて朝食を食べる時間を作りましょう。

また、睡眠の質を高めるために、寝る直前までテレビやスマートフォンを見ることは控えましょう。

○食べる時間がない場合

朝練があり、自宅で朝食をしっかりと食べる時間がない場合でも、エネルギー源(おにぎりやパン、バナナなど)と水分(牛乳や豆乳、野菜ジュースや果汁100%ジュース、スポーツドリンクなど)を組み合わせただけでも食べるようにしましょう。そして、食べられる場合には練習後に糖質とたんぱく質を摂るようにしましょう。

【参考文献】

- ・鈴木志保子:理論と実践スポーツ栄養学.日本文芸社,2018
- ・石川未知:スポーツ選手のための食事.大日本印刷,2015
- ・田口素子:アスリートのための朝食術.女子栄養大学出版部,2020
- ・橋本玲子:スポ飯.ベースボール・マガジン社,2019

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