

## 『スポーツ選手と炭水化物』

## ○スポーツ活動に重要な炭水化物

炭水化物は私たちの身体を動かすエネルギー源です。スポーツ選手にとって練習・トレーニングをするために重要な栄養素であり、それぞれの競技のパフォーマンスに直結します。また、身体づくりにも必要不可欠な栄養素です。

炭水化物の最小単位であるブドウ糖(グルコース)は血液中ですぐにエネルギーとして利用され、速効性があることが特徴です。また、炭水化物はグリコーゲンとして筋肉や肝臓にも蓄えられますが、貯蔵量に限界があります。運動量の多いスポーツ選手では3食でしっかり補給する、また、間食(補食)なども加え、こまめに補給する必要がある栄養素です。

## ○炭水化物不足の影響

## (1) トレーニングの質・集中力の低下

炭水化物が不足すると、身体を動かすエネルギーをつくることができないため、トレーニングの質が落ちます。また、血糖値の低下により、集中力の低下を招きます。

## (2) 筋肉量の低下

トレーニング中に炭水化物不足の状態が続くと、体内のたんぱく質がエネルギー源として利用されるため、筋肉量の低下につながります。

## (3) 疲労回復の遅れ

トレーニング後の炭水化物補給が不足した状態が続くと、グリコーゲンを回復させることができず、疲労の原因になります。

## (4) 疲労骨折・貧血の発症

炭水化物制限および不足により、慢性的なエネルギー不足が続くと、疲労骨折や貧血のリスクが高まります。

## ○炭水化物を多く含む食品

主食に多く含まれる炭水化物ですが、他にもさまざまな食品に含まれています。主食に加え、炭水化物の多い食品の知識を持ち、場面に応じて活用できることはスポーツ選手にとってパフォーマンス向上に効果的です。

## 食品例



ごはん 茶碗軽く1杯  
(150g)  
炭水化物 51.9g



おにぎり1個  
(100g)  
炭水化物 34.6g



うどん1杯  
(250g)  
炭水化物 48.9g



食パン6枚切り1枚  
(60g)  
炭水化物 26.5g



スパゲティ1人前  
(ゆで 200g)  
炭水化物 57.0g



コーンフレーク  
(40g)  
炭水化物 32.9g



じゃがいも1個  
(100g)  
炭水化物 15.5g



さつまいも1本  
(200g)  
炭水化物 56.8g



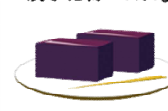
かぼちゃ1/10個  
(120g)  
炭水化物 19.1g



バナナ1本  
(100g)  
炭水化物 18.5g



カステラ1切れ  
(50g)  
炭水化物 30.9g



ようかん  
(50g)  
炭水化物 22.7g

★食品例は1食分の目安量ではありません。

『日本食品標準成分表 2020年版(八訂)』

※炭水化物は利用可能炭水化物(質量計)値

【主な参考文献】

・能瀬さやか編：女性アスリートの健康管理・指導。日本医事新報社，2020

・田口素子編著：スポーツ栄養学—理論と実践—。市村出版，2022

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