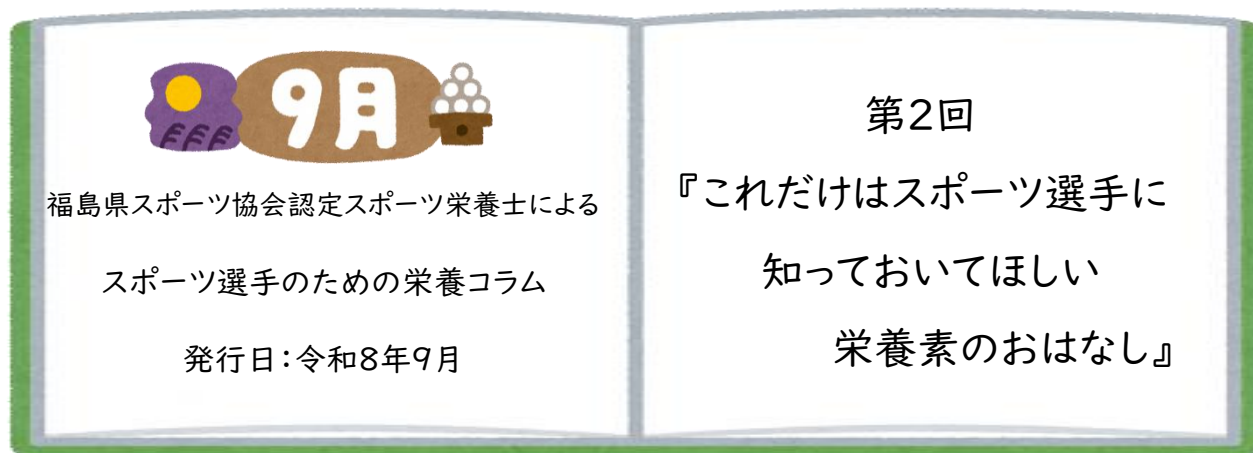




一般の人と違い、スポーツ選手の食事は特別な食品や料理を食べなければいけないと思っていませんか?そのようなことはありません。しかし、日常の活動に加え、トレーニング分のエネルギー量と栄養素を食事からとらなければならない、一般の人よりも、量を多く摂取する必要があります。

そのため、欠食せずに3食食べること、質や量、タイミングを考え食べることが重要になってきます。

今回は、スポーツ選手であればこれだけは覚えておいてほしい栄養素とその働き、含有量の多い食品が何かについてお伝えします。私達の体は、エネルギーとなる栄養素として炭水化物(糖質)や脂質、筋肉や血液になるたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラルなどの栄養素から成り立っています(図2参照)

図2 スポーツにおける栄養素の役割

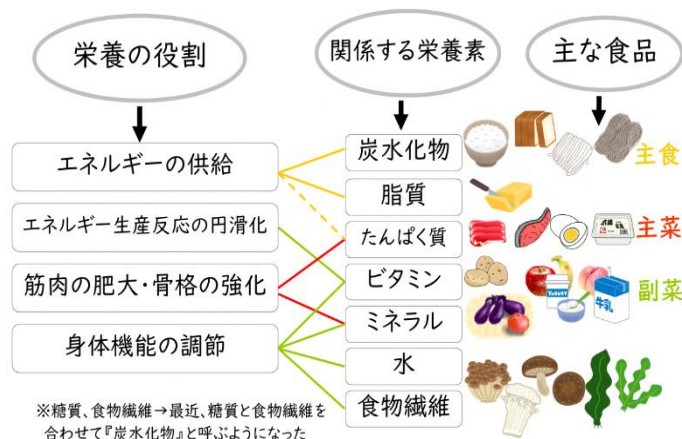


図3 からだに必要な栄養素と役割を車に例えると



また、車に例えるとよくわかります(図3参照)。車を購入してもガソリンがなければ走りません。

つまり、即効性のあるガソリンは炭水化物、車のボディはたんぱく質、エンジンオイルはビタミンやミネラルです。ビタミンやミネラルというと、果物や野菜を想像しがちですが、実は豚肉にはビタミンB₂、鮭にはビタミンD、牛乳や乳製品にはカルシウムが多く含まれています。つまり、様々な栄養素をとるためには、単一食品からの摂取ではなく、いろいろな食品を数多くとることが重要です

次回(10月)は簡単にバランスが整う食べ方についてお伝えします!!