

講演会「スポーツを科学する スポーツと栄養」

日 時 2010年9月10日(金) 午後7時~9時

会 場 エコールみよた 2階大会議室

講 師 栄養士・フードコーディネーター 鈴木和江先生

参加者 あさまハイランドスポーツクラブ会員および広報やまゆり・週刊さくだいら等
見て来た人 29名

講演内容 「食事の重要性について」

1. 人を良くする

食と言う字は人を良くすると書きます。体を良くするために、考えて食べましょう。

毎日朝・昼・晩と3食食べると、一年に1000食以上食べることになります。

その積み重ねが身体を造っていきます。

よく「何を食べたら強くなりますか？」と質問されますが、普段の食事の積み重ねの上に、スポーツに必要な食事があるのであって、いつも食べているものをおろそかにしては強い体にはなりません。

また、テレビなどで「健康法」というのがありますが、特定の食物だけを食べて健康になるということはありえません。バランス良く色々なものを食べるのが大切です。

2. 気候風土と食事

「身土不二」「地産地消」

地元(四里四方)で育ったものや獲れたものを食べると体に良い、という考えがありますが、土地で生産されたものを食べることや旬のものを食べることは健康のためにも食料自給率のアップにもつながります。

3. 味の回帰現象

人は乳幼児期に食べたものが味や嗜好の基本になります。大きくなってから嗜好を変えるのは大変なので、離乳食の時期から気をつけて食物を与えるのが大切です。

4. 五味五色五法

五味とは 甘味・塩味・辛味・酸味・苦味の味

五色とは 赤・白・黄・青・黒

五法とは 煮る・焼く・蒸す・揚げる・生

以上のことに気をつけて、バランスよく食することが大切です。

5 . 一汁三菜

一汁三菜は和食の基本ですが、今世界的に日本型食生活が注目されています。

欧米型の食事の取りすぎは生活習慣病の元です。

米を中心とした食事は脂質の取りすぎを防ぎ、副菜も食物繊維を含んだものが多く、よく噛むことによってエネルギーの取りすぎを防ぎます。

カタカナメニューはお楽しみのお食事にしましょう。

6 . 勝てる食事

大会だからと特別なものを食べるのではなく(例えば勝つ=豚カツなど)、普段食べなれているものを食べることは精神面でも落ち着くことができるので、重要です。

また、揚げ物や肉類は胃での停滞時間が長いので、試合の前夜や朝食に食べる事はお勧めしません。

7 . 必須エネルギー (一日に必要な熱量)

年齢と性別によって基礎代謝が算出できます。そこに身体活動レベルをかけると、自分が一日に必要とする熱量 (Kcal) がわかります。

身体活動レベルは仕事や運動の激しさにより変わります。

それを知ることにより一日に食べる量や内容を考えながら食べることができます。

激しいトレーニングをしていた選手がトレーニングを止めた後も同じように食べていると、肥満になる傾向があります。

8 . 5 大栄養素

炭水化物 糖類 (米、パン、麺類等に含まれる) と食物繊維があります。

脂 質 動物性脂質と植物性脂質があり、動物性には肉類に多く含まれる飽和脂肪酸があります。

魚の油に多く含まれている不飽和脂肪酸(DHA や EPA 等) は良質の油です。

マヨネーズや牛乳の中、カタカナメニューには思ったより沢山入っているのを見えない油に気をつけましょう。

タンパク質 肉類・魚類・卵等の動物性たんぱく質と大豆等の植物性たんぱく質があります。

肉類には脂質が含まれていますので、摂取の仕方に注意してください。

ビタミン類 レバー・野菜類・果物類・キノコ類に含まれます。

ビタミン B 群は肉類に多く含まれます。

無機質 牛乳・乳製品・小魚等に含まれるカルシウムやリン、海藻類・肉・野菜に含まれる鉄分の他、マグネシウムや亜鉛等があります。

加工食品に含まれるリン酸塩の取りすぎはカルシウムの吸収を低下させるので、注意が必要です。

9. 水分について

全身の60%が水分でできています。その2%が失われると競技のパフォーマンスが落ちるので、水分補給はとても重要です。

ちなみに、10%でふらふらになり、20%失われると死に至ります。

特に夏場や湿度の高いときは熱中症になりやすいのでこまめな水分補給が必要です。

多くの汗をかくときは水分と一緒にミネラル分が失われますので、水だけではなく塩分や糖分、ミネラル分を含んだ水分を摂取しましょう。

自作するのは大変なので、市販のスポーツ飲料等を利用することも良いでしょう。

但し、市販品は濃度が濃いので水で薄める(2~5倍)など工夫が必要です。

また飲みすぎると糖分の取りすぎとなり、ビタミンB1が不足するので、かえってだるくなり疲れやすくなりますので気をつける必要があります。

10. トレーニング後の食事

激しいトレーニングは筋肉にダメージを与えます。それを早期に回復させるためにはなるべく早い段階で食事を摂る必要があります。

食事の内容はたんぱく質と炭水化物を多めに摂取するようにします。

練習や試合会場から自宅が遠い場合は、捕食(バナナやみかんなどの果物やおにぎりやパンなどの炭水化物等)を食べるようにしましょう。

また、練習が長時間に及ぶ場合は、練習の合間にも捕食を食べましょう。

11. サプリメントについて

食事だけで必要な栄養素を取りきることが難しい場合もありますが、その場合はプロテインや鉄剤などのサプリメントを利用することも可能です。

あくまでも補助食品として利用し、食事の代わりにしないでください。

また、ドリンク剤は糖の高いものもありますし、依存性もあるので気をつけてください。

12. 減量について

適切な運動とカロリー制限で実現させますが、2週間で1kg減を目安にします。

体重1kgは7000kcalに相当します。よく噛んで満腹感を得るとよいでしょう。

見えない油(調理に使われているもの、食品に含まれ常温で固体の加工脂など)に気をつけましょう。

13. 増量について

適切な運動とたんぱく質の摂取が筋肉量を増やすことにつながります。

高脂質の食物は乳がんや大腸がんが増えるといわれていますので、食べ過ぎに気をつけましょう。

14. 終わりに

より高いパフォーマンスを発揮するためには、考えて食物を摂取することが必要です。

食事の質や内容と摂取するタイミングは身体を作り疲労を回復させますが、なにより楽しみとしての食事も大切にしてください。

(文責 土屋志保)