

より高いレベルを目指して、競技と勉強を両立するために理想のカラダづくりが必要です。学生アスリートにとっての理想は、日々の練習や授業にモチベーション高く臨むこと。そのためにはケガや体調不良を防ぐことが第一です。そこで重要なのが、リカバリー（疲労回復）。毎日、カラダと頭をしっかりと働かせるために食事と補食を中心とした栄養補給と積極的な休息によって翌日に疲れを残さないことが大切です。



学生アスリートが目指したい理想のカラダとは？

ケガをしない

集中力が切れない

体調が良い

疲れにくい

スポーツも勉強も頑張りたい。そのためには食事と栄養にも気を配り、大事な場面ですっきりと力を発揮できるカラダの土台をつくるのがカギ。そこで今回は管理栄養士の柴崎真木先生に競技と学業を両立させるためのカラダづくりと食べ方を伺いました。

# スポーツも勉強もベストコンディションで臨むための食事術

## 管理栄養士に聞いた



管理栄養士 柴崎真木さん

アトランタ大会を目指す競泳選手への食事アドバイスからスポーツ栄養士へ。現在はジュニアからトップアスリートまでさまざまなスポーツの栄養サポートに携わる。ロンドンでは競泳、男子柔道の日本代表チームの栄養サポートを担当。

## 男女問わずアスリートに多い貧血

疲労感が強くなり、持久力や集中力の低下が気になるときは貧血が疑われます。実は、剣道、柔道、ラグビー、バスケなど、裸足で行う競技やコンタクト競技も貧血になりやすいのです。貧血予防には鉄分を意識して摂ります。

動物性：レバー・あさり・牡蠣  
植物性：ほうれん草・小松菜・水菜

## リカバリーを意識して毎日食事をする

理想のカラダをつくるためには、日々の食事もトレーニングの一環です。ここでは栄養素と食べ方について注目します。

## 一. 朝食を必ず食べる

多くのエネルギーや栄養素が必要な学生アスリートは3食しっかり食べることが基本になりますが、朝食を欠食する人も多くみられます。朝食を欠食すると必要なエネルギーや栄養素がとれず、疲労の原因になります。特にエネルギー不足の状態ですとトレーニングをすると筋肉の分解が促進され、カラダづくりの妨げにもなってしまいます。朝食をしっかり食べて、1日の始まりを気持ちよくスタートさせましょう。

### カラダを動かすための糖質(炭水化物)

糖質=太るというイメージがあるかもしれませんが、糖質が足りないと運動も勉強も思うようにパフォーマンス発揮できません。特に脳は糖が唯一のエネルギー源。不足すると集中力切れの原因に。運動量に見合った量をとることが大切です。

## 二. 補食を活用する

補食とは、3食だけでは不足しがちな栄養素を補給することです。栄養不足の状態ですと集中力が低下し練習の質も下がります。運動前にはおにぎりやバナナなどでカラダを動かすための糖質補給をしましょう。また最近の研究では、たんぱく質の合成はトレーニング後24時間継続するため、1日に必要なたんぱく質量を3~4時間ごとに少量ずつ分けて摂るほうが効果的といわれています。補食で上手にたんぱく質も摂りましょう。

## 理想のカラダを作るための三カ条

### 競技者こそ積極的に摂りたいたんぱく質とアミノ酸

カラダの約20%を占めるたんぱく質と、それを構成する成分であるアミノ酸は、運動後の筋肉の修復が必要なアスリートにとって不足させたくない栄養です。体内で合成できない必須アミノ酸は食事やサプリメントから摂る必要があります。

## 三. 色々な食材を摂る

3食きちんと食べても糖質やたんぱく質ばかりにメニューが偏ってしまうことも。そうすると、うまく栄養素が体内で代謝できずカラダの疲労感がぬけないこともあります。同じ食事はばかりではなく、旬の食材など色々な食べ物を意識して摂ることでビタミンやミネラルなどの不足しやすい栄養素もしっかりと摂ることができます。

アミノバイタルよりお知らせ

「勝てるカラダ」をつくるための栄養サポートプログラム

## 食とアミノ酸コンディショニング講習会のご案内

味の素(株)では全国の競技チーム様向けに、スポーツ選手が知っておくべき食事の考え方やアミノ酸の摂取方法を分かりやすくご説明する「栄養講習会」を実施しております。

詳細はこちら



- 所要時間:60~90分
- 費用:無料(ご参加者にはアミノバイタル製品サンプルを差し上げます。)
- 参加人数:30名前後/回のインカレ、全国大学選手権出場等を目指す団体様対象(応相談)
- ご指定頂いた場所に担当者がお伺い致します。
- 開催時期はご相談の上、決定させて頂きます。



## 大会や試験で結果を出す 「本番力」を高めるには？

食事から摂った栄養素を脳やカラダへ補給して集中力を高めることが重要です。ここではパフォーマンスを出しきるための栄養素について紹介します。

### エネルギー源をエネルギーにする ビタミン・ミネラルを補給

ビタミン・ミネラルは意識的に摂る必要があります。糖質・たんぱく質・脂質を体内でエネルギーとして活用するためにはビタミンが必要であり、筋肉の収縮にはカルシウムなどのミネラルが必要なためです。糖質やたんぱく質を多く摂っていても、それに比例してビタミン・ミネラルを摂らないと体内でうまくエネルギーに変換できません。そうすると集中力を担う脳にもうまく栄養がいきわたらなくなり、疲労を感じたり集中力の低下につながります。

### オフ日につくり置きや 下ごしらえ

忙しい時に電子レンジでチンして食べれるように。切り干し大根やひじき煮などの副菜をまとめて作ったり、野菜をカットして冷蔵・冷凍保存。キャベツは野菜炒めやサラダ用に切って保存しておく、調理の時にひと手間が省けます。



### 揃えておきたい食材4選

たんぱく質やビタミン・ミネラルが含まれている納豆・卵・豆腐・牛乳の4種は、家に必ずストックしています。調理に手間がかからず、そのままでも食べられる、お手軽な食材です。

## トップアスリートの 実践例に学ぶ

トップアスリートは、食事トレーニングととらえ、毎日の食生活にも気をつけています。その上で練習と勉強の両立をしているトップアスリートの例を参考に、できることから真似していこう。

### ふりかけで不足しがちな 栄養素をちょい足し

市販のふりかけ以外にも、ちりめんじゃこ、かつお節、小エビ、ひじきなどの海藻類やごまを加えて不足しがちなミネラルを手軽に補っています。



### コンビニや スーパーの補食

ゆで卵や温泉卵、魚肉ソーセージなどでたんぱく質を補給したり、カット野菜を利用して野菜不足を補ったりする人も多くいます。小分けになっている海藻類・豆類の惣菜パックもおすすめです。



学習能力にも  
関わる！

### 本番力を高めるために摂りたい栄養素

#### 糖質 (炭水化物)

脳はエネルギーを多く使う組織の一つ。不足すると集中力の低下にも繋がります。不足分は補食で摂るようにしましょう。



血糖値をすぐ上げないようにエネルギーを摂るためにも雑穀米や玄米がおすすめです。



#### オメガ3脂肪酸

脳の細胞膜はDHAなどのオメガ3脂肪酸が多く含まれます。また、神経細胞の機能を高め記憶力向上に関与していると言われています。

#### ビタミン類

ビタミンE・βカロテン・ビタミンCなどの酸化化ビタミンは、脳の酸化を防ぎ脳機能を良好に保つ働きがあります。



### 常温が決めて！ レトルトパウチを活用

レトルトパウチや真空パックの惣菜は缶詰より軽く、持ち運びも便利なので遠征時に利用していますが、普段の食事でも常備していると便利です。（※冷蔵保存のものもあるので、常温で保存できる物に限定）そのまま、ごはんやサラダにのせるだけで一品できあがりです。

