

《普段の生活で気をつけること》

一番大切な事は、栄養のバランスを考えて食事することです。体だけを鍛えていても、病気には勝てません。バランス良く栄養を摂っていれば、抵抗力のある病気になりにくい体になります。

たとえば、かぜの菌が体内に侵入してきた時、栄養のバランスが良い体は白血球が活発化して、かぜの菌を退治し、傷ついた粘膜もすぐ修復してくれます。こんな時、栄養のバランスが悪い体は、抵抗力が弱く、菌の侵入を防ぎきることができず、体自体が菌を退治しようとして熱をだします。これがかぜで体温が上がる原因です。また、栄養は貯蓄することができないため、1食1食をバランス良く摂る必要があります。

★3食きちんと摂ること

1日2食で、食事と食事の間が空きすぎてしまうと、体はエネルギー不足となり、吸収モードに入ってしまう。そこへ食物が入ると、体は余分な物まで一気に取り込もうとします。正確に言うと、1日最低3回は栄養補給をして下さいということになります。(本来一番理想的なのは1日5~6回間隔を空けて適量で栄養補給をすることです)

★タンパク質、ビタミン・ミネラルは意識して摂ること

タンパク質は血や肉になる大切な栄養素ですが、ビタミンがなければ形成することができません。

- ・タンパク質は、動物タンパク(肉類など)、植物タンパク(納豆、豆腐など)、乳タンパク(牛乳など)全てをバランス良く摂りましょう。
- ・ビタミンは主に野菜に多く含まれます。しかし、野菜は土を出たときからビタミンが抜けだします。また、カットすればさらに抜け出します。カットしてから時間がかなり経っている野菜はごく少量のビタミンと繊維質しか期待できません。面倒でも丸ごと買って調理する方が栄養価が高くなります。また、海藻類は、ローカロリーでビタミン、ミネラルが豊富なのでお勧めです。

[上手な野菜の保存方法]

冷蔵庫で保存する場合、土にある時と上下同じ向きで置いておくとビタミンの抜けが少なくなります。向きが違うと、野菜自体が修正しようとして余分な力を使ってしまう。

主なビタミン・ミネラルの成分

ビタミンA ーうなぎ、小魚類、のり、卵黄、にんじん、肝臓、ほうれん草等

ビタミンB群

B1ー豚肉、ピーナッツ、大豆、小麦胚芽、玄米等

B3ーピーナッツ、肝臓、卵、いちじく等

B5ー肝臓、全粒穀類、ローヤルゼリー等

B6ー肝臓、まぐろ、さば、大豆、玄米等

B12ー肝臓、はまぐり、かき、あさり、牛肉、豚肉、卵、チーズ等

ビタミンC ー濃緑野菜、ブロッコリー、レモン、みかん等

ビタミンE ー小麦胚芽、ブロッコリー、芽キャベツ、緑黄色野菜等

カルシウム - 牛乳、にぼし、ひじき、チーズ、海藻類等

マグネシウム - 胚芽、アーモンド、そば、豆腐、ピーナッツ、りんご、海藻類等

カリウム - パセリ、大豆、ブロッコリー、にんじん、海藻類等

コリン - 卵黄、ピーナッツ、肝臓、小麦胚芽等

*食事でタンパク質が不足したらプロテインなど、ビタミンが不足したら総合ビタミン剤、
というように栄養補助食品で補うのもバランスをとる一つの方法です。

*糖質は体を動かす燃料となりますが、必要以上に摂取すると一部が脂肪という形で
体に残ってしまうので注意しましょう。特に夕方以降は要注意!

《糖質を多く含む食品》ご飯、パン、麺類、芋類、ケーキ、お菓子、ジュース類
甘い果物など

★競技前日の食事や練習は

魚介類の生ものは、消化も悪く、食あたりなどをおこす可能性があるため、なるべく
避けましょう。調理で火の通った物や、エネルギー系(ご飯やパスタ等の炭水化物)
の食事が望ましいでしょう。

トレーニングに関しては、競技前日にいつもより多くやるのは良くありません。

かといって、休み過ぎもだめです。普段と同じパターンの練習・生活リズムで競技に
備えましょう。

★競技中の食事は

タンパク質は消化に時間がかかるため、胃腸の動きが活発になります。その分エネルギ-
を消費するため疲れやすくなります。なるべく消化の良い炭水化物系の食事をしま
しょう。また、水分不足は体の機能を鈍くします。スポーツ飲料のように電解質の入
った体液に近いものを、こまめに(夏は20分~30分おきに 100ml~150ml)補給するよ
うに心がけましょう。

・食物には消化してエネルギーに変わるまで、速度に差があります。それを数値に表したも
のをグリセミック指数と言います。この数値が高いほど消化してエネルギーに速く変わ
ります。ただし、普段の食事では必要以上に摂ると、数値の高い物ほど体脂肪になりや
すいので注意して下さい。逆に消化速度の遅いものは体脂肪になりにくいと言えます。

以下の表を参考に食事を考えて下さい。

グリセミック指数

肉・魚介類		しいたけ	28
牛肉	46	ピーマン	26
豚肉	46	キャベツ	26
ソーセージ	46	ブロッコリー	25
鶏肉	45	ナス	25
ホタテ	42	キュウリ	23
イカ	40	レタス	23
マグロ	40	ほうれん草	15
イクラ	40	果物類	
穀類・パン類・麺類		イチゴジャム	82
食パン	95	パイナップル	65
精白米	88	バナナ	55
もち	85	ブドウ	50
うどん	85	リンゴ	36
そうめん	80	レモン	34
インスタントラーメン	73	ナシ	32
胚芽精米	70	オレンジ・みかん	31
パスタ	65	イチゴ	29
玄米	55	豆類・海藻類	
そば	54	豆腐	42
乳製品		納豆	33
加糖練乳	82	枝豆	30
アイスクリーム	65	アーモンド	25
マーガリン	31	豆乳	23
たまご	30	ピーナッツ	20
ヨーグルト	25	ひじき	19
牛乳	25	青海苔	16
野菜類		昆布	17
じゃがいも	90	ところてん	11
かぼちゃ	65		
さつまいも	55	その他	
たまねぎ	30	ブドウ糖(グルコース)	100
トマト	30	はちみつ	90