

強くなるための 栄養と食事

Nutrition Consulting WATOSONIA 代表
管理栄養士 川端 理香



スポーツ選手が競技で実力を最大限に発揮するためには、日頃のトレーニングが大切なことは言うまでもありませんが、近年、それに加えて栄養と休養も重視されるようになってきました。成長期にあるジュニア選手が強い身体をつくり、ケガを防ぎながらトレーニングを行い、そして本番で良い結果を出すためには、栄養や食事面でどのような配慮が必要なのでしょうか。その概要を、プロ選手やジュニア選手を対象とした栄養・食事指導に取り組む Nutrition Consulting WATOSONIA 代表で管理栄養士の川端 理香さんに伺いました。

肉体トレーニングと同様に 「食べる」ことの重要性を認識してもらう

■ジュニア選手への栄養サポートで心がけている ポイントをお教えてください。

かつてはトレーニングにかかる比重が非常に大きかったのですが、最近はトレーニング、栄養、休養の3要素の重要性が認識されてきました。プロ選手の場合は個人に合わせて細かな指導を行います。ジュニア世代では、まずはこの3要素をしっかり習慣づけることが大切です。特に若い世代は食事にムラがあるケースが少なくありません。食欲があるときはたくさん食べますが、疲れて食欲がないと清涼飲料水だけで済ませたり、晩ご飯を抜いて寝てしまうこともあります。トレーニングは辛くても頑張るのが当たり前になっていますが、食事に関しては「食べられなければしょうがない」で済ませてしまいがちです。そうではなく、トレーニングと同様、身体がきついときこそ頑張ってお腹をいっぱいにするという意識づけをすることが不可欠です。

■具体的には、どのような指導をするのでしょうか。

プロになるためには、暑いときに食べられなくなり、きついトレーニングをしたときに食べられる能力が必要であることを説明します。中学生や高校生の選手を見ていると、ムラなくしっか

り食べられる人ほど良い成績を収めている傾向にあります。逆に、厳しい練習で食欲が落ちてしまうと、身体の切れも悪くなって技術的な向上も頭打ちになってしまいがちです。また、普段からよく食べられて胃腸が強い人は、試合が近づいて緊張してきても、しっかり食べられます。一方、食事にムラがある人ほど、試合が近づいて緊張してくると食べられなくなったり、お腹をこわしがちです。そのような話をして、食べることの重要性を認識してもらいます。

また、具体的にトップ選手やプロになった選手で、よく食べている選手の名前を出して説明することもあります。よく食べている人ほど選手生命も長いことを実名を挙げて解説すると実感がわくようです。

■食べることをまず認識してもらうことが大切なのです。

そうです。意識づけと共に、合宿の際に一緒に食べる訓練も行ってはどうかと、コーチなどに提案することもあります。食べる量を増やし、またよく噛んで食べる食材を使い、肉や魚、卵など身体づくりに必要な食品をしっかり摂取する訓練は非常に有効だと思います。よく噛んで食べることで消化液の分泌が活発になって内臓機能も向上しますから、適切な食べ方を学ぶことも大切です。

合宿で保護者の方が調理するときは、合宿前にメニュー作りの勉強会を行うこともあります。子どもたちが必要な栄養を過不足なく摂取できるように、メニューや食材の選び方などを説明します。

日頃食べている食事の食材を紙に書き出して、自分の傾向を知る

■ジュニア世代では、栄養バランスに対する認識はいかがですか。

最初は栄養バランスどころか食事に対する関心がない人もいます。「今朝、何を食べてきましたか」と聞いても、みそ汁の中に何が入っていたのか、どのようなサラダだったのか答えられない人も少なくありません。ただ漫然と食べているために思い出せないのです。そこで、食べた食事や食材を全て紙に書き出すように指導します。すると、食べるときにどのような食材が入っているのか意識して見るようになってきます。

食事内容を紙に書かせるという訓練を続けていくと、寮で同じ食事を摂っていても10行書ける人もいれば、3行で終わる人、逆に50行くらい書ける人というように分かれてきます。「同じものを食べていても、なぜ違うのかな？」と尋ねながら訓練を繰り返すと、選手は皆負けず嫌いですから、じっくり食事内容を見て書くようになってきます。これが習慣づけられたら栄養に関する講義を行い、食材や料理の組み合わせなどを説明すると実践に結びつきやすくなります。

■栄養に関しては、どのような指導をしますか。

栄養バランスについては、食事の際に主食・



Jリーグトップ選手への栄養講習会

主菜・副菜・スープ・フルーツ・乳製品の6項目を全て揃えるように指導します。主食はエネルギー、主菜はたんぱく質、副菜はビタミンとミネラル、スープは水分、フルーツはエネルギーとビタミン、そして乳製品はたんぱく質とカルシウムの供給源であり、この6項目が揃ってバランスがとれると説明するわけです。

また、以前は「健康生活のための食生活指針」(旧厚生省)によって栄養バランスをとるために1日30品目の摂取が勧められていましたが、これは今も有効だと思いますので、食事を紙に書かせたときは30品目あるかどうかを確認させます。

さらに、自分の食事内容を書き出した紙を使い、例えばトレーニング時期に欠かせないたんぱく質が含まれる食材、つまり肉・魚・卵・乳製品・大豆製品を色分けしてチェックさせます。すると、たんぱく質が少なく炭水化物に偏っているなど、自分の傾向がわかってきます。たんぱく質が十分摂れていない人に「これらの食品の数が少ないということは、筋肉や骨、血液の材料が足りないということだから、身体はどうなるのでしょうか？」と聞くと、特に成長期の子どもたちは危機感を感じるようです。このように、自ら気づかせるような方法が有効です。

■スポーツ選手の場合、たんぱく源となる牛乳や乳製品は毎食摂るべきでしょうか。

毎食欠かさず摂るように指導し、またトレーニング後や夜食でも摂るように勧めています。なぜかというところ、たんぱく質は回数を分けて摂る方が身体づくりに有効だからです。しかし食べて摂るのは大変ですので、手軽に摂れる牛乳やチーズなどの乳製品が役立ちます。ヨーグルトなら、プレーンタイプに蜂蜜やオリゴ糖、すりゴマなどを加え、ミネラルなども一緒に摂取できる効果的な食べ方なども紹介します。

不足しがちなカルシウムや鉄を意識して摂取する必要がある

■スポーツ選手が不足しがちな栄養素や、たくさん摂るべき栄養素には、どのようなものがありますか。

どのような競技でもカルシウムと鉄は不足しがちです。カルシウムは強い骨を作るために不

可欠ですし、筋肉が収縮する際にもカルシウムが使われますから、十分に摂取する必要があります。また、鉄は血の材料ですから、不足すると酸素を身体の隅々まで運べなくなって疲れやすくなります。

疲労回復や夏ばて予防のためには、ビタミンB₁の摂取も大切です。肉では豚肉に豊富に含まれているので、そのような知識も伝えます。また、激しいトレーニングや試合前の緊張はストレスになりビタミンCを消耗し、コンディションを崩す原因になります。また、ビタミンCはコラーゲンの合成にも関わっていますから、筋肉や関節の強化には欠かせません。ケガの予防や回復にビタミンCをこまめに摂取することを勧めています。

■逆に、摂取に注意すべき栄養素や食品はありますか。

試合前は、エネルギー源となる炭水化物中心の食事になりますが、普段のトレーニング時には、体脂肪が増えないように炭水化物の過剰摂取に注意させます。また、リンを多く含む炭酸飲料やカップ麺などの加工品にも注意が必要です。リンの過剰摂取は、カルシウムの吸収を阻害するからです。

ベストパフォーマンスを発揮するためには腸内環境を整えることが不可欠

■サプリメントの使用については、いかがでしょうか。

ジュニア用のサプリメントやプロテインを摂らせた方がよいのではないかと考えている選手や保護者もいますが、まず食事をしっかり摂ることが基本です。身体を大きくする前に、内臓を強くすることがスポーツ上達のために不可欠なのです。そのためには、よく噛んで食べることが大切です。しかも噛むことは脳細胞の活性化にもつながります。また、サプリメントは特定の栄養素を補給するものですが、自然の食材には、健康に寄与する様々な成分が含まれています。その意味でも、食材から栄養を摂取するという意識を持つべきです。

■腸の健康を考えて、乳酸菌の摂取を勧めることはありますか。

栄養の講義をする際に、腸内の話もよくします。何を食べるかは大切ですが、食べたものが効率よく吸収されるためには腸内環境を整えることが重要です。また、腸内環境は免疫力とも深く関わっており、コンディションに大きな影響を及ぼします。

腸内環境の話をする際は、善玉菌、悪玉菌、日和見菌について解説し、善玉菌である乳酸菌やビフィズス菌を増やすことが腸の環境を整える上で大切だと伝えています。ヨーグルトやキムチなどの発酵食品、乳酸菌の餌になるオリゴ糖の意義なども話します。日頃から腸内環境を整えることは、試合でベストパフォーマンスを発揮するために不可欠だと思います。

■スポーツ栄養についての認識は、今後も広がっていきそうですね。

そう期待しています。しかし、日本経済が低迷し、プロチームの中にも食事面の予算が削減されてしまったところがあります。限られた予算でも良好な食環境を維持できるよう、食材の仕入れ方も含めて工夫していく必要があると実感しています。ジュニア世代については、まだ栄養に関する認識が不足している人もいますので、トレーニングと同様に栄養がいかに重要かを知ってもらえるように啓発活動を行っていきたいと思います。



練習中の脱水症予防のために、水分補給用ドリンクを調製する川端さん