

前回に引き続き食事についてのお話をします。

この夏はしっかり食べて体づくりと夏ばて予防に努めてきました。夏場はどうしても量が食べられない選手も中にはいます。そうした場合には1回の食事量を減らして食事回数を増やすようにしてみてください。1日6食とかにして(補食は加えない)みてください。

HAJAXS ではサプリメントを禁止しています。たんぱく質やビタミンは食事から十分補給することが出来るからです。サプリメントやゼリーはあくまでも補助でしかありません。食べられないのなら量を減らして回数を増やしてください。また、サプリメントを摂取することにより食事ビミョウのバランスが崩れてしまいます。

食事の基本はバランス良く食べることです。プロテインはたんぱく質ですから筋肉など体の構成要素となります。牛乳や卵、肉、魚、豆腐、納豆などを摂取して、その上プロテインまで摂取すれば偏りが生じます。食事ビミョウの摂取量からいけばごはんのお皿や野菜のお皿、フルーツのお皿の割合を相当増やさなければなりません。ユース年代によって筋トレを積極的に行う世代であれば必要になってくるでしょう。

また、たんぱく質はアミノ酸に分解されます。人の体は20種類のアミノ酸から作られており、体内で合成できない19種類の必須アミノ酸は食品からしか摂取できません。最近注目されているアミノ酸飲料(BCAAを含む)も良いでしょう。BCAAこそ必須アミノ酸だからです。体作りにはたんぱく質(アミノ酸)が必要ですが適量を食事から摂らせるよう心がけましょう。

また、家以外での食事(外食やコンビニ)もポイントは定食や幕の内弁当などを選び、さらに野菜のお惣菜やサラダ、乳製品を補うようにします。お弁当では弁当箱の1/2量に主食となるご飯を、残りのスペースに主菜1、副菜2の割合で詰めると良いでしょう。給食はバランスを考えてありますから残さぬのが鉄則です。

量が足りない場合は補食を摂ります。練習前後は必ず摂ります。おにぎり+飲むヨーグルト、パン+牛乳のような組み合わせにプラスして果汁100%のジュースを加える。またはバナナやゼリーなど手軽なものも良いです。おにぎりの具は梅干が良いと思います。クエン酸の働きで疲労回復に役立つでしょう。

この夏の体作りプロジェクトの一環として体重測定を全選手に課しました。体重測定は食事がしっかり摂れているか、疲労していないかを一番手軽に知ることが出来るからです。選手のロッカールームに一覧表を張り出しましたがほとんどの選手がほとんどいません。食事のビデオを上映したり、レクチャーをしたり、書面で渡したり、一覧表を張り出しても自己管理が出来ない選手が多々残念です。

体重測定は最低限してもらいたいものです。自分を知ることが大事ですし、これによって食事に対する意識も変わります。最終的には補食のおにぎりも選手自身が自分でこぎって持ってくるようにしたいものです。水分補給や熱中症については夏に入る前にレクチャーしたことが良かったようです。水分補給も栄養に入りますから、次回はこのことに触れてゆきたいと思います。(つづく)



【Profile】もりちかたかゆき 1969年生まれ、岡山県出身。理学療法士として岡山市内の病院に勤務。アスレチックトレーナーとして3種県トレセン、中国トレセンに帯同し、現在HAJAXS専属トレーナーとしてコンディショニングを担当。