

サッカー選手の『栄養』について

● 栄養を摂る目的は？

- ① 骨格筋や脳を働かせるエネルギーを体に蓄える
- ② 筋肉を修復、又は筋肉量を増やす。
- ③ 汗やストレス対抗のために失われた栄養素の補充



サッカー選手として高い競技力を保持・発展させるためには、筋肉・脳・内臓等に十分なエネルギー源を蓄えている事が大切で、食事による栄養補給はその選手のポジションやプレースタイルに合った筋肉や骨格を作るベースになる物になる。

● 5大栄養素とは？

① 糖質(炭水化物)

- ・主に含まれる食品→ごはん・パン・めん類・イモ類などの穀物デンプンや砂糖
- ・主な役割→強度の高い運動のエネルギー、脳の栄養等
- ・糖質エネルギーは 1gあたり4k カロリー

② 脂質(脂肪)

- ・主に含まれる食品→油を使用した食品(揚げ物)、バター、マヨネーズ、肉、卵、乳製品、スナック菓子、インスタント食品、ファーストフード等

・主な役割→有酸素運動に使用される。そのままでは骨格筋の燃料として使えない。

・脂質エネルギーは 1gあたり9k カロリー

③タンパク質

・主に含まれる食品→肉、魚、卵、乳製品、大豆製品(豆腐・納豆・豆乳)等

・主な役割→筋肉の原料そのもので、体作りにとっても大切な要素。また体のエネルギーが不足した場合は、筋肉動かす燃料になる。

③ ミネラル

・カルシウムや鉄分等様々なミネラルがあり、体作りや生理学的な作用を助けている

⑤ビタミン

・主に含まれる食品→緑黄色野菜・果物

・主な役割→ビタミンの中でスポーツ選手の体作りで特に大切な物はビタミン B 群とビタミン C でありビタミン B 群は栄養素の代謝に深い関わりがあり、これが不足すると筋肉が出来なかったり、エネルギーが不足したりする。ビタミン C は抗酸化作用があり、疲労回復の大きな役割を果たす。

● 1日に必要なカロリーは?

・大人とほぼ同様に摂る必要がある。



● 試合当日の食事のとり方

① 試合前(朝食)

糖質やタンパク質を中心に摂る。出来るだけ消化の良い物を摂るように心がけ、脂質は出来るだけ控える。試合の3時間前には済ませておく。

② 試合直前

試合の直前に糖質を少々取る事は、モチベーションを高める意味でも効果がある。

③ ハーフタイムの栄養摂取

筋肉内で不足している糖質を補給し疲労回復を図る。スポーツドリンク等でも補給できる。

④ 試合後

出来るだけ早い時間に糖質の補給をする事が大切である。特に筋肉がグリコーゲンの合成を始めた際に、筋肉中に糖質が不足していると他の筋肉や内臓等のタンパク質を分解して糖質を作ろうとするため、疲労や体の消耗がひどくなってしまう事になる。糖質の補給をまず第1に考え補給し、それと同時にタンパク質の補給を行い、消耗した筋肉を補修する事が望ましい。

● まとめ

サッカー選手にとって体調の管理やコンディショニングはとても大切な事です。自分の持っている能力を試合で全て出す為には、体への燃料補給である食事はとても大切な事です。まずは家庭で作ってくれる食事を、しっかり食べるようにしましょう。本文中にもあるように中学生のスポーツ選手は、大人と同じような食事の量を摂る必要があります。良いパフォーマンスを出す為には強い体が必要です。この勉強会を機会に少しずつでも構わないので、自分の食生活を良い方向に改善しよう！！

