

第12回教育・育成プログラム

プログラム

スポーツ医・科学プログラム栄養② ～身体づくりと栄養～

講師: 柴崎 真木氏 (管理栄養士)

日時: 平成29年12月3日(日) 会場: 三重県立朝明高等学校



①「スポーツ選手は筋肉が多い」

体脂肪率の平均を調べると

- ・一般成人男性：15～20%
- ・プロサッカー選手（男性）：8%前後

競技種目によって理想の体脂肪率は異なる。

体重＝「脂肪量」＋「除脂肪量」であるので、どちらが増えたかが重要。「除脂肪量」を増やした方がよい。



②「理想的な体重と肥満度」

各自が自分の理想的な体重を知っておくことが大切。その後肥満度を算出式で計算し、判定基準を用いて判定。体重を毎日測定することでコンディションを把握する。

③「炭水化物と糖質のちがい」

炭水化物とは、「糖質＋食物繊維」である。糖質が多いスポーツドリンクやゼリーは、エネルギーになりやすいが、とりすぎると太りやすく、疲れやすい。糖質の上限は、1日25g。糖質も食物繊維も多い食品を食べることが大切。



④「脂質の役割」

エネルギー源になるので必要であるが、種類を選ぶことととりすぎないことが大切。

- ・魚の油（オメガ3系脂肪酸）：酸化を防ぎ、炎症を抑える。
- ・肉や植物性の油（オメガ6系脂肪酸）：とりすぎると炎症を起こしやすくする。
- ・オリーブ油（オメガ9系脂肪酸）：整腸作用がある。魚を1週間に4回ぐらい食べるとよい。（朝2回、夜2回）



⑤「タンパク質のはたらき」

筋肉になる。1回で合成できる量には限りがあるので毎食食べる。

タンパク質摂取量の目安：体重×1.3～1.8/kg/day
運動後、速やかに栄養補給することで、筋肉の合成がより効果的に行われる。

エネルギーが少ないとタンパク質（筋肉）を分解してエネルギーにする。また、運動すると筋肉が壊れるのでタンパク質で筋肉を作ることが必要。

アミノ酸から再びタンパク質を作るときにはビタミンB6が必要。



⑥「睡眠と成長ホルモン」

熟睡しているときに、成長ホルモンが多く分泌される。熟睡をするには、朝食をしっかり食べることや食物繊維を多くとるとよい。1日に必要な野菜は350～400g。色の濃い野菜は栄養素が多い。夜遅くに脂肪と糖分を多くとると、眠りが浅くなる。

⑦「骨の役割」

骨は、体を支える以外にも筋肉を動かすときに重要。カルシウムとタンパク質がないと骨はできない。カルシウムは他のはたらきにも使われるのでカルシウムが少ないと骨はできない。骨は20歳ぐらいまでしか作れない。カルシウムは吸収しにくいので、吸収を助けるビタミンDを食べることが大切。ビタミンDには、筋肉の炎症を抑えたり、パワーに関係するという研究もある。



⑧「自分の食事のチェック」

怪我をすると練習もできなくなる。食べることもトレーニングの一環。練習ノートをつけるのと同じように、食事も毎日記録する。ワークシートを使って、自分の食事のチェック。