

スポーツには、お餅!

「お餅」を食べてライバルに差をつける!!

食べ物に含まれる糖質(炭水化物)*は、筋肉や肝臓に一時「グリコーゲン」として蓄えられ、運動中の主なエネルギー源として活用されます。お餅にはその“糖質”が、他の食品に比べて豊富に含まれています。100g当たりの炭水化物量は「ごはん」37.1g、「食パン」46.4g、「ゆでうどん」21.6g、「お餅」50.8gです。お餅はコンパクトで試合前の緊張で食が進まない時にも食べやすく、オススメの『パワーフーズ』といえます。

*炭水化物はエネルギー源となる「糖質」とヒトの消化酵素で分解されない「食物繊維」の総称

試合に臨むための食事メニュー例



試合1週間前

- 主食 ごはん
- 主菜 豚肉の生姜焼き+付合せサラダ
- 副菜 きゅうりとわかめの酢の物
- 汁物 餅入りロールキャベツのトマト煮
- 果物 キウイフルーツ
- 乳製品 牛乳



餅入りロールキャベツのトマト煮

■ トレーニング量と強度と時間に合わせて栄養補給。アスリート食の基本は「主食・主菜・副菜 2皿(汁物含む)・果物・乳製品」をそろえること。

試合前夜

- 主食 ごはん
- 主菜 鮭のちゃんちゃん焼き
- 副菜 餅きんちゃく
- 汁物 じゃがいもと玉ねぎの味噌汁
- 果物 グレープフルーツ
- 乳製品 杏仁豆腐

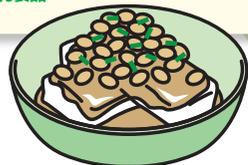


餅きんちゃく

■ 試合前夜はマラソンに限らず全ての種目の選手が、揚げもの&生ものは控え、糖質多めの食事を摂取してベストコンディションで臨もう!

試合当日3時間前

- 主食 納豆餅
- 主菜 卵焼き
- 副菜 青菜のゴマ和え
- 汁物 餅入り味噌汁
- 果物 フルーツ入りヨーグルト
- 乳製品



納豆餅



餅入り味噌汁

試合直前

- 水分補給(ミネラルウォーター、スポーツドリンクなど)、エネルギータブレット、エネルギーゼリーなど



試合

試合中

- 水分補給(ミネラルウォーター、スポーツドリンクなど)

試合後

- アスリート食の基本である「主食・主菜・副菜2皿(汁物含む)・果物・乳製品」がそろった食事を摂取しよう!



餅入りフルーツポンチ

※試合3時間前に食事ができず、1~2時間前に食べる場合には消化の良いものを。お餅なら1~2個程度(磯辺餅、からみ餅など)。

「カーボローディング」ってなあに?

糖質をたくさん摂取して、運動中の主なエネルギー源となる筋グリコーゲンレベル**を高めた状態で試合に臨む方法です。この手法は、試合時間が90分を越える競技で有効です。具体的には、試合6~4日前は、運動の量と質(内容・強度・時間)に見合ったバランスの良い食事をとり、疲れを残さないようにします。試合3日前***からは、いつも以上に餅やごはん、パン、パスタ、いも類、かぼちゃ、果物などをとりまします。

** 筋肉に蓄えられたグリコーゲン
*** 試合の36~48時間前から24時間あたり10~12g/kg体重の高糖質食のケースもあります。

こぼた てるみ

(株)しよくスポーツ 代表取締役
公認スポーツ栄養士、管理栄養士

トップアスリートやスポーツ愛好家への食事アドバイス、食と栄養に関するコンサルティング、講演、メディア出演をおこなう。中・高ではバスケットボールで全国大会出場、現在はゴルフやマラソンを楽しんでいる。著書多数。一男一女の母。

株式会社しよくスポーツ
http://www.shoku-sports.jp



ルミ先生の One Point

「腹が減っては戦ができぬ」といいますが、スポーツをする場合には『腹が減っても張っても戦ができぬ!』といえます。ただ、試合前で緊張している時には思うように食事が喉を通らないこともあるでしょう。そんな時でも糖質が豊富に上に、食べやすい『お餅』はスポーツにオススメの食材です。



10月10日は「おもちの日」