**スポーツ栄養学**

きちんとした栄養を摂るとパフォーマンスの向上・ケガや病気の予防や回復を早める・疲労回復などにつながります。

三大栄養素のバランスが取れた食事を心がけることが大事です。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 栄養素 | 役割 | 食品 |
| 炭水化物 | 主なエネルギー源 | 穀物（米・パン・麺類）、果物、野菜、乳製品、豆など |
| タンパク質 | 体を作る働き | 肉・乳製品・魚・ナッツ・豆類 |
| 脂質 | エネルギー源  皮下脂肪として、臓器を保護・体を寒冷から守る | 肉・乳製品・魚・オイル類 |

* 一日の消費カロリーを知ろう
* 表を見ながら、炭水化物・タンパク質・脂質を考慮して買うものを書いてみましょう。
* **運動前に摂取するもの**
  + 運動の3時間前までには炭水化物を『体重1kg当たり1〜2g』の軽食をとりましょう。（例：おにぎり１個当たり炭水化物が約４５g）
  + 低脂肪、低食物繊維、中程度のタンパク質の食品は、消化と吸収をしやすい。
  + 運動前の段階では水分補給をしましょう。
    - 運動1～2時間前は、吸収しやすい炭水化物が理想です。食物繊維と脂肪が少なく、理想的にはスポーツドリンク、バナナ、ジュース、またはシリアルバーです。
    - 水分補給は運動の15分前までに300～500mLを摂取しましょう。
  + そうすると通常、イベントの前に2～3時間で胃が空になります。ほとんどの低脂肪の軽食は2時間以内に胃から排出され、ほとんどの食事は3～4時間以内に出ます。
* **運動中に摂取するもの**
* 運動中の水分と炭水化物の摂取は、疲労を防ぎ、脱水を防ぎ、パフォーマンスを維持することができます。
* 45〜60分以上続く激しい運動では、150〜250mLの水分とともに1時間あたり30〜60gの炭水化物を摂取することをお勧めします。エナジージェルを使用する場合は、400〜500mLの水と一緒に飲むのがいいでしょう。これにより、ジェルが胃を離れて腸に入るのが促進されます。 炭水化物を提供するオプションは次のとおりです。
  + スポーツドリンク（6-8g / 100mL）
  + エナジージェル（20-25g）
  + 高炭水化物低脂肪スポーツバー（20-40g）
* **運動後に摂取するもの**
* 体を回復させるために運動後は、体重1kg当たり1〜1.5gの吸収が早い炭水化物を摂取しましょう。　しかし、、、
* アクエリアス　炭水化物　4.7g/100ml
* ポカリスエット 炭水化物　6.2g/100m
* バナナ　炭水化物　20g/本

体重70kgであれば、

「アクエリアス　約1.5〜2.2L」

「ポカリスエット　約1.1〜1.7L」飲む必要がある。

「バナナ　約４本」食べる必要がある。

これは現実的ではないのでマルトデキストリン（粉飴）から摂取することも１つの手段です。

* **最後に**
  + プロテインを摂る時は『プロテイン１：炭水化物３』の割合で摂りましょう。

プロテインを吸収するためには炭水化物は不可欠です。