

# 目指せ2020年！ 女性アスリート活躍のために

管理栄養士 篠原 絵里佳

試合で最高のパフォーマンスを発揮することを目標に、日々トレーニングに励むアスリートは、食事をしっかり食べる必要があります。何故なら、体は食べた物でしか作られないからです。食べ物に含まれている栄養素を使って、トレーニングに耐える身体を作り、基礎体力をつけることで、試合当日に最高のパフォーマンスを発揮することが出来るのです。もちろん、競技に適した身体(身体を大きくする、美しいプロポーションを保つ、減量をする…等)を作るためにも、食事を“食べる”ことが重要になります。

食事には即効性はありませんので、毎日の積み重ねで体が作られます。体は24時間、休むことなく生まれ変わっています。筋肉も骨格も内臓も血液も、全て生まれ変わっているのです。しかし、生まれ変わるための材料がなければ、当然、生まれ変わることができず、様々な不調を招いてしまいます。その材料となっているのが食事(栄養素)です。アスリートは運動をしていない人と比べて、消費エネルギーも大きい上に、運動によって傷ついた筋肉や、消費された栄養素を補う必要があるため、食事量は多く必要になります。

エネルギーは運動で消費することの他に、心臓を動かしたり、脳を動かせる等の臓器を動かして、生命を維持するためにも莫大なエネルギーを消費しています。成長期に至っては、成長するためのエネルギーも多く必要とします。運動で消費するエネルギーが多いにも関わらず、無理なダイエットやオーバートレーニング、食が細い等の理由で、食事から摂るエネルギーが少なければ、生命を維持するためのエネルギーが不足します。この状態が続くことで、卵巣を刺激する脳からのホルモン分泌が低下し、無月経が引き起こされます。無月経になることで、骨量に関わりのあるエストロゲン(女性ホルモン)が低下しますので、骨密度が低くなり、疲労骨折を起こすリスクが高まります。成長期であれば、成長に要するエネルギーも不足することから、身長や体重の増加不良が起こり、初経発来が遅れ、同じように、疲労骨折のリスクも高まります。

このようにエネルギー不足から「視床下部性無月経」「骨粗鬆症」を招けば、スポーツを止めざるを得なくなるばかりか、一生の健康を左右することにもなりかねません。

食事もトレーニングの一環です。不足しないように「食べる」ことが、目標を達成するための欠かせない要素になるのです。

## 試合前と試合当日の食事のとり方

### 試合前

試合で最高のパフォーマンスを発揮するためには、試合前や試合当日の食事も大切です

### 試合後

**試合前3日間程度** は、糖質中心の食事にします。脂質は控えめにし、ビタミンやミネラルは減らさないようにしましょう。基本は主食・主菜・副菜が揃った食事にしますが、副菜にはビタミン・ミネラル豊富な緑黄色野菜を中心に、主菜は脂身の少ない鶏ムネ肉や白身魚がお勧めです。食が細いアスリートは、エネルギー密度の高い餅やベーグルがお勧めです。また、カボチャ、いも、とうもろこし等、副菜から糖質をとることもでき、これらをスープにすることで、食が細いアスリートでも糖質が摂りやすくなります。

**試合当日の朝** も糖質をしっかり摂り、脂質は極力避けるようにします。パンであれば、バターを塗るより、ジャムやはちみつがお勧めです。総菜パンは脂質が多いため試合当日には適しません。試合の3時間前までに食べ終わるようにしましょう。

**試合1時間～30分前** は、ゼリー飲料やスポーツドリンク、バナナ等、素早くエネルギーになるものにします。

**試合直後** は、できるだけ早いタイミングでドリンク等から糖質補給をします。100%果汁ジュースは糖質と水分を同時に補給することが出来るのでお勧めです。また、肉まんや鮭のおにぎり、果物が入ったヨーグルト等はたんぱく質も同時に摂れます。糖質と一緒にたんぱく質を摂ることで、より速やかな疲労回復につながります。

**試合の日の夜** は、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物の揃ったバランス良い食事を心がけましょう。極度に疲労をしている時は、胃腸の働きも低下している可能性があるため、加熱したものをゆっくり食べるようにします。

※試合前も当日も、生ものや海藻やきのこのような食物繊維の多いものは避けるようにし、食べ慣れたもの、加熱したものをゆっくりと食べるようにしましょう。

## アスリート外来

予約制。初診では、問診、血液検査、体組成測定、骨密度測定、食事栄養指導、月経相談などを行います。

初回電話予約はこちら(予約受付時間/8:00~17:00)

TEL.027-322-2243

## EVENT REPORT

### ベストパフォーマンスを引き出す体づくり 女性アスリートを支える全ての人に

2018年7月14日(土)  
ホワイトイン高崎

### 産婦人科が取り組む

### 「アスリート支援プロジェクト」

NPO法人ラサーナ主催の市民公開講座「ベストパフォーマンスを引き出す体づくり」が開催されました。当院院長の佐藤雄一、高崎健康福祉大健康栄養学助手の丸山まいみ先生、善衆会病院の萩原敬一副院長、元新体操日本代表(フェアリージャパン)の畠山愛理さんが登壇し、これから活躍する女性アスリート向けさまざまなメッセージを送りました。



### 女性アスリートが抱える健康問題

当院院長の佐藤雄一からは、「女性アスリートの三主徴」など女性アスリートの健康についてお話ししました。トップアスリートとなる女性たちは、初経が遅れる傾向にあることや、40%が月経異常を感じていることが分かっています。エネルギー不足による体重の著しい減少や、ホルモン環境の変化で起こる運動性無月経は骨粗しょう症につながります。高いパフォーマンスを生み出すためには、専門家のサポートを受け女性としての健康を守る必要があります。

### パフォーマンスを向上させる体づくり

管理栄養士である丸山先生からは、トレーニングに合わせたエネルギー摂取の必要性についてお話がありました。女性アスリートが1食の中で摂るべき栄養量は、主食、メイン(1~2皿)、野菜(サラダ、汁物などで合わせて2~3皿)、果物、乳製品。これらを毎食摂取できるように、指導者や保護者のサポートが必要であることが話されました。萩原先生からは、女性の骨格的な身体特性により引き起こされる怪我と、その早期発見の大切さをお話いただきました。



### トップアスリートが見直した食生活

元フェアリージャパンの畠山さんからは、トップアスリートとして感じた食事の大切さについてお話いただきました。新体操は審美系競技。畠山さんも体が重たくならないように気を使っていたそうだが、中学生の時に階段が登れなくなるほどのひどい貧血状態となり食事を見直すようになったそうです。バランスよくしっかりと食べることで結果的に太りにくい体になり、パフォーマンスも向上されたそうです。

市民公開講座の詳細内容は・・・

「女性のためのヘルスジャーナル LUNETTA(ルネッタ) <http://lunetta.life/>」をご覧ください▶

