

わたくしたちの健康

スポーツと栄養

朝霞地区医師会 みうら しろう 三浦 志朗

☎464-4666

私達が生きていくためには、三大栄養素と言われる炭水化物、たんぱく質、脂質に加え、ビタミンやミネラルが必要です。スポーツをするにはこれらの栄養素のバランスの良い摂取が大切です。

1、炭水化物(糖質)…すぐに役立つエネルギー成分

スポーツ中に糖質のエネルギーを使い切るとどうなるでしょう?急に力が入らなくなり、集中力も低下して運動どころではなくなってしまいます。糖質はご飯やパン、果物などから摂取し、筋肉や肝臓でグリコーゲンとして蓄えられ、運動時に分解されて最初のエネルギー源として利用されます。身体に蓄えられるグリコーゲン量はわずかなため、長時間のスポーツでは使い切ってしまう。そこで数日前からはしっかりと糖質を摂り、脂肪を減らした食事でグリコーゲンを溜め込んでおくことが大事です。また運動中もこまめに糖質を摂り、運動後には糖質と一緒に筋肉の疲労回復を早めるクエン酸(ミカン、レモンなどに多い)を摂ることも良いでしょう。

2、たんぱく質…身体を作る成分

たんぱく質不足になるとスポーツに大切な血や骨や筋肉を作れません。肉や魚、卵や豆などに多く含まれる蛋白質は体内でアミノ酸に分解され、血や骨や筋肉を作ります。強い運動後には筋肉痛になり2~3日すると治りますよね。これは運動して壊れた筋肉が終了後に超回復して増大し、前よりも強くなっていくためです。運動後に適切なたんぱく質と炭水化物を摂ることが筋肉の発達を助けます。また成長ホルモンは大人になっても筋肉の発達に重要で、運動後や睡眠中に多く分泌されます。そのため筋肉を作るには十分な休養と睡眠も大切です。

たんぱく質を構成するアミノ酸のうち分岐鎖アミノ酸(BCAA:バリン、ロイシン、イソロイシン)は特に大切です。筋肉分解を抑えたり運動中の疲労軽減にも役立つため、運動前や運動中にサプリメントとして摂取しても良いでしょう。

3、脂質…高カロリーでエネルギー不足を補充

脂質は三大栄養素の中で1gあたりのカロリーが最も高く普段のエネルギー源として大切です。ゆっくりとした運動中はエネルギー源にもなります。しかし消化吸收速度が遅いため、運動前の摂取や摂りすぎには注意が必要です。

4、ビタミン…栄養素の利用を助け、免疫力を高める

水に溶けるビタミンB群やC、脂肪に溶けるビタミンA,D,Eなどがあります。スポーツでは、炭水化物からエネルギーを作り出す時に必要なビタミンB₁は特に大切で、玄米や豚肉、絹ごし豆腐などに多く含まれます。またビタミンCも貧血予防に大切な鉄の吸収を助けたり、免疫力向上、動脈硬化を防ぐ働きもあり積極的に摂りたいビタミンです。

5、ミネラル…体の調子を整える

ミネラルも食事から摂取する必要があります。骨を形成し、筋肉や神経機能を助けたり、貧血を防いだりします。鉄は酸素を運搬する血液成分であるヘモグロビンの材料になるため、不足すると貧血となり、筋肉の疲労や息切れ、動悸が起こり運動能力も低下してしまいます。特に女性アスリートには貧血は大きな問題です。鉄分はレバーや赤身の肉、ほうれん草、ひじきなどに多く含まれ、毎日でも摂取する必要があります。牛乳に多く含まれるカルシウムや、野菜に多いマグネシウムは、骨を強くしたり筋肉のけいれんを抑えたりします。

6、水分

体の中は60%が水分であり、運動中に水分を補うことはとても大切です。汗の成分は水と塩分を含むミネラルのため、運動中は水だけでなくミネラルや糖分を含んだスポーツドリンクで水分を補うことが便利です。スポーツドリンクはすぐに吸収しやすい濃度に調整しており、ミネラルや糖分だけでなく、アミノ酸のBCAAや疲労回復のクエン酸など含んだものもあります。運動中でも、できれば15分おき位に100ml~200ml程度摂取すると良いでしょう。

わたくしたちの健康

日曜・休日に実施している医療機関

午前10時~午後4時

月日	場所	施設名	科目	電話(048)	場所	施設名	科目	電話(048)	
9	6	朝霞	あさくらクリニック	内、消内、小	423-8470	新座	かきの木整形外科医院	整外	471-8800
	13	志木	西川医院	内	471-0074	朝霞	関医院	耳	465-8550
	20	志木	たで内科クリニック	内、消内、アレ、糖内	485-2600	朝霞	朝霞あおば台整形外科	整外、リハ	424-2841
	21	朝霞	北朝霞駅前クリニック	内	486-6333	新座	中村クリニック	内、小、皮	478-1327
	22	新座	志木南口クリニック	内、外、小、消内、整外、肛、リハ	485-6788	新座	坂本医院	内	481-4839
	27	朝霞	みやた内科クリニック	内、消内、小	423-0406	新座	田中内科医院	内、外、循内、消内	477-3536

日曜日、祝日に開局している薬局

下記のQRコードから確認できます。



※当番医は変更になる場合があります。確認してからお出かけください。

休日歯科応急診療所 (新座市保健センター内)

日時/9月21日(月・祝)・22日(火・祝)
診察料/健康保険法の規定料金(保険証を必ず持参)
問/☎481-2211

救急医療のお問い合わせ

●埼玉県南西部消防本部 ☎048-460-0123
●埼玉県救急電話相談 #7119(全国共通ダイヤル)または ☎048-824-4199
(ダイヤル回線、IP電話、PHS)