



連載5  
スポーツと健康

## スポーツと食事～試合後の食べ物～

【財団法人岩手県体育協会医・科学委員会】

指導・研修部会員 臼井名津子

今年は春・夏の甲子園大会や国体など何かと話題に事欠かなかった岩手のスポーツ界。謙虚な姿勢と毎日の努力の積み重ねが、素晴らしい選手を育てるのだと改めて感じました。

夏の甲子園大会をテレビで見ている、花巻東の菊池投手が試合の合間にバナナを食べたり、エネルギーゼリーを飲んだりしていたのにお気づきでしたか？長時間にわたる試合では、試合中にもエネルギーの補給が必要、と以前に書きましたが、こうやってお手本となる選手がお手本となる行動をとってくれているのがとても嬉しくなりました。

「試合前」、「試合中」の栄養補給は『必要』と感じる選手も多いのですが、「試合後」の栄養補給を十分にできていない選手が多いのが現状です。「試合後」もしくは「運動後」の食事は、試合中に使った栄養を補い、壊れた筋肉を修復する材料となり、疲労回復を助け、次へのステップのために1番重要な食事ともいえます。

試合後の食事で大切なことは『タイミング』です。試合後20～30分以内には、炭水化物やたんぱく質を摂ります。グリコーゲンの回復が早まり、筋肉の修復も早めるため疲労回復に役立ちます。また、このときビタミンやミネラルも一緒に摂れば、尚回復は早まります。

つまり、試合前や試合当日には「炭水化物中心の食生活」だったのを、試合直後からは『普段のバランスの良い食事』に戻し、しかも『なるべく（試合から）時間を空けないで食べる』のがベストな食べ方といえます。

しかし、そうは言っても実現できるのはちょっと難しいときもあります。『試合の終了時間が中

途半端』『試合会場が食事できる場所（自宅、宿舎等）から遠い』『監督の話が長い』などいろいろな理由はあると思いますが、「試合後すぐに栄養補給したほうがいい」という事実は曲がりません。

そういった場合、間食を有効に使います。まず必ず補給したいのが「炭水化物」と「たんぱく質」なので、おにぎり1個でもパンと牛乳でも構いません。筋肉の疲労を回復するためには、クエン酸と炭水化物が豊富な100%オレンジジュースを飲むだけでもいいでしょう。この間食は「軽め」に食べて、あとは帰ってからバランスよく食事を食べれば、チャージ完了です。

「話が長い」と評判の監督さんは、監督が話しているその間も、選手たちの体の疲労は進んでいるということを知っててください。強豪校の選手たちは、試合後のミーティングをしながらこういった間食を摂ったり、プロテインを飲んだりしています。こういったちょっとした差が、体格差やけがにつながっていくのです。

選手の疲労回復・体づくりは、自分の意識づけや努力はもちろん、周りのサポートも必要になってきます。みんなで岩手の選手をサポートしていきましょう！

