

# 食事しつかり最良プレー

「ご飯、豚肉のいため物、大根とツナのみそ煮、酢の物、かきたま汁」。

パレーポールのVリーグ1部(V1)女子で今季、優勝を飾ったJTマーヴェラスの選手寮のある日の昼食だ。ご飯は選手ごとに量が決められている。1日の摂取量は平均3200kcal。一般的な成人女性の約1.5倍にあたる。

「しつかり食事を取ることは、けがをせず、試合に出続けることにつながっている」。



「しつかり食べて、選手生活を長く続けられるようにしたい」と語る田中さん

「体をつくるのに何を食べたら良いのか、疲れを取るには何が必要かを考えるようになりました」。試合中はスパイクを打ち込むたびにジャンプを繰り返す。試合の後半になっても、体力的に動けなくなることはなくなった。

「目標はできるだけ長く選手生活を続けること。そのためにも食事を大切にしていこうと考えています」と田中さんは言う。

選手の食事を管理する公認スポーツ栄養士の吉谷佳代さんは、「メニューは、試合で最良のプレーを引き出すことを目的に考えています」と説明する。

を回復させる働きがある。選手たちは毎食、米を食べる。メニューが種類などの時も米を追加し、糖質不足にならないようにする。たんぱく質は、主に豚肉や鶏肉、魚、豆、乳製品などから摂取する。おかずは主菜のほか、副菜が複数。サラダやフルーツもつく。

食べるタイミングも重要だ。昼食は、練習が終わってから30分以内に取る。疲労回復を早めるためだ。練習の途中にも、おにぎりやゼリーなどを食べる。それでも栄養状態に課題がある選手は、サプリメントで補っている。

吉谷さんは「食べ残しや体重、体形の変化なども一人ひとりチェックします。気になることがあれば、選手と面談し、食事の量を微調整するなどし、改善を図ります」と語る。

食事はスポーツのプレーの質に直結する。スポーツと食に関する最新事情を紹介する。

(このシリーズは全5回)

医療ルネサンス

No.7252

みんなであそぶ スポーツ

栄養

4/5



練習後に仲間と談笑する山口さん

# 車いすで活動 食事に注意

体育館に、車いすが激しくぶつかり合う音が響き渡る。横浜市の会社員、山口

貴久さん(38)は、2016年のリオ・パラリンピックに、車いすラグビー日本代表として出場し、銅メダルを獲得した。

「相手にタックルする激しさに加え、試合の状況を見ながら早くトライしようとしたり、ギリギリまで時間を使ったりするコントロールの難しさが魅力」。山口さんは、そう語る。

19歳の時、交通事故で頸椎を損傷。四肢が動かなくな

った。人と会うことに臆病になったが、「そういう気持ちを変えていかなければ」と、陸上競技に取り組んだ。その後、仲間を誘われ、車いすのバスケットボールやラグビーを始めた。

「チームで遠征に行くのが楽しく、勝った時の喜びは個人競技に比べて何倍も大きかった」。12年、チームメイトがロンドン大会の車いすラグビーに出場。日

本代表を意識するようになった。

ラグビー用の車いすは重く、扱うのにスタミナがいる。練習は週6日。土日は朝から夕方までトレーニングを続けた。「代表入りへの焦りがあり、休養も不十分。体調は良くありませんでした」と振り返る。

リオ大会の前、公認スポーツ栄養士で神奈川県立保健福祉大教授の鈴木志保子さんに、栄養指導を受ける機会があった。たんぱく質さえしっかり取れていれば大丈夫だと思っていたが、「栄養管理が全くできていない」と気づかされた。

それからは朝食を必ず食べるようになった。栄養素やカロリーを表示してくれるスマートフォンアプリを活用し、糖質や脂質もしっかり取る。ビタミンや鉄分が足りなければ、サプリメントで補った。

車いす生活だと、トイレに行くのが大変だ。排せつ

のことを考えて食物繊維を控えるなど、食事の量や内容を調整する選手が少なくない。山口さんも、決めた時にしようと思っても、思い通りにコントロールするのは容易ではないという。

「決めた時にすることができないと、トレーニング中に衝撃を受けて腹圧がかかった時にしなくなり、練習に集中できなくなりま

す」と言う。鈴木さんは「排せつのことを気にして、十分な栄養を取れていないアスリートが少なくありません。排便の間隔も考慮しながら、食べるタイミングを計ることが必要です」と説明する。

車いすになると、アスリートでも日常の活動量は減る。食へ過剰で体重が増え、プレーに影響が出てしまうこともある。鈴木さんは「体重を量るのは難しいため、腹囲を測定し、変化がないか確かめる習慣をつけることが重要です」と話す。