

栄養学的観点から考える体調管理

アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン 第2章 2 110～119ページ

提言

- トレーニングや試合スケジュールに合わせた栄養素の摂取について研究が進んでおり、自身の状況やコンディション、目的に合わせて都度、調整しながら栄養管理することが体調管理を考えるうえで重要である。トレーニングによって身体活動量が増加すると、活動量に見合った適切なエネルギー・各栄養素の摂取量を考慮することが必要になるが、慢性的な摂取エネルギー不足は将来にわたっての疾患に関わることが明らかとなり、大きな問題である。また、厳しいトレーニングを継続するためには外傷・障害や疾患を予防するために、特定の栄養素の過不足がないように、食事バランスを整える工夫をしたい。 ※本稿における「移行期」は、休息から強化トレーニングを実施する時期とする。

課題 競技現場における課題

- ① 年間スケジュールやトレーニングのピリオダイゼーションに合わせた栄養摂取の調整が必要
- ② 試合・競技会前後に適した栄養摂取の注意点
- ③ からだづくりや筋量増量時のたんぱく質必要量はトレーニングに合わせて調整する。
- ④ 体重コントロールや準備期の体調管理と栄養摂取について

課題 従来の栄養摂取の問題点

【従来の方法】

- **エネルギー・栄養素の必要量**：個人の体調やトレーニング内容によって調整せず、画一的な数値を当てはめがち
- **食事タイミング**：消化吸収や体内への蓄積を考慮せず、習慣や団体行動を優先

【問題点】

栄養摂取の改善による身体組成や体調の変化には時間を要するため、計画的な準備が必要である。

実践方法 アスリート自身で実践できる簡便な体調管理の方法

習慣的な食事量や画一的なエネルギー・栄養素摂取量を参考にするだけでなく、トレーニング内容や自覚的な疲労度、食欲、尿や便の調子についてセルフチェックを行うこと。毎日の体重測定も食事量を調整するために有効である。

- **食欲**：空腹感や食後の満腹感、尿や便の性状のチェックが参考になる。
- **体重測定**：起床時、排尿便後の体重を毎日測定することによってエネルギー摂取量の調整をする。

実践方法 評価の際の留意点

- **食欲**：心理的要素や疲労度、タイミングによっても変わるため注意が必要。
- **体重**：日内変動や機器の誤差が大きいため、同じ時間、同じ機器を使用して測定すること。

実践方法 トレーニングプログラムと栄養摂取

【年間スケジュールと栄養摂取】

1年間を一つの区切りとして考えると、数か月単位で試合や競技会の多い時期（試合期）とオフの時期（移行期）、準備期などに分け、さらに、各セッションのなかで、週単位でトレーニングの内容を組み立てていく。それぞれの期分けで計画されるトレーニング内容やその目的に沿って、栄養摂取の量やタイミングも工夫していく。

【試合前後の食事】

高炭水化物食（炭水化物エネルギー比率70%以上）の摂取が望ましいとされ、炭水化物の枯渇が起きないように、試合やレース前後での適切な炭水化物摂取が望まれる。また、疲労や心理ストレス下でも消化吸収できるような食品の選択や、試合時間に合わせた食事時間の調整をする。

【トレーニング内容と栄養摂取】

- **筋量増量期**：十分なたんぱく質摂取とともに、トレーニングで増した消費量を補うエネルギー量を確保するため、食事タイミングや回数を工夫する。
- **強化トレーニング期**：高強度持久トレーニングを踏まえ、事前に鉄栄養状態を良好に調整しておくことと、トレーニング期間中はエネルギーの確保とビタミンやミネラルをバランスよく摂取できるように食事を調整する。

【準備期の体調管理と栄養摂取】

試合期に向けて体重のコントロールのために食事内容の見直しや、おなかの調子を整えることによって免疫機能の向上を図る。

実践方法 食事・補食の選択のポイント

① スケジュールの変更に合わせて食事を調整するときは

急なスケジュール変更やトレーニング内容の調整に合わせて食事量を調整するために、栄養調整食品や果物など簡便に利用できる食品を常に携帯する。

② 栄養素摂取の改善は長期計画で

食事内容の調整は数日の単位で調整し、都度、体調や食欲に合わせて柔軟に取り組む。また、慢性的な体調不良の改善や免疫機能の向上には数か月単位で計画的に準備する。

③ 体調管理のための栄養摂取

特定の栄養素の摂取に偏らず、バランスのよい食事を心がけ、ビタミンやミネラルの摂取では、野菜や果物から補給する。