

# 栄養摂取によるリカバリー

## 提言

- 運動を行うと体に蓄積したエネルギー源を消費するだけでなく、脳や副腎、骨格筋などの組織からさまざまな生理活性物質が産生される。運動後のリカバリーにおける栄養・食事の役割には、エネルギー源を補給する、筋の修復促進や炎症反応の抑制を行う、体水分を回復させる、免疫低下を抑えるなどの機能的な役割の他、食事を楽しむことによるリフレッシュ、食事の場で人とコミュニケーションをとるなどのリラクゼーションの効果もあわせもつ。栄養摂取によってリカバリーをするためには、アスリート自身が運動後のリカバリーのためのエネルギーや栄養素の適量を把握し、適切なタイミングで栄養摂取するための理論を理解し、個々の状況に合わせて実践する必要がある。

## 課題 運動後の体の状態を考慮した栄養摂取

- ① 運動によるグリコーゲンの減少：高強度の運動を継続できなくなる。
- ② 水分摂取量不足による脱水：運動パフォーマンスの低下および熱中症のリスクが増加する。
- ③ 運動誘発性筋損傷：筋痛や可動域制限による運動パフォーマンス低下と、炎症反応による二次的な筋損傷が誘発されるおそれがある。
- ④ 運動による免疫機能低下：高強度運動によって感染リスクが増加する。
- ⑤ アルコール摂取の影響：過剰摂取により、体重増加や脱水、グリコーゲン回復速度の遅延のおそれがある。

## 実践方法 エネルギーの過不足と運動後の水分必要量の確認

- ① 体重、身体組成の測定によるエネルギーの過不足の確認
  - ・ 体重、体脂肪量の増加：エネルギーの過剰摂取の疑いがある。
  - ・ 体重、体脂肪量（除脂肪量）の減少：エネルギーの不足の疑いがある。
- ② 運動前後の体重減少量に合わせた水分補給
  - ・ 水分摂取量：運動前から喪失した体水分量（体重減少量）の1.25～1.50倍の水分を補給する。
  - ・ 飲料の種類：食塩相当量100mLあたり0.1～0.2g、糖質3～8%を含むもの。  
例：牛乳に食塩を100mLあたり0.1～0.2g

## 実践方法 リカバリーのための炭水化物およびたんぱく質必要量

- ① グリコーゲン回復のための炭水化物摂取  
体重、運動の強度と時間、次の運動までのリカバリー時間を考慮し、各自の炭水化物摂取の目安量を算出し、練習や試合の時間とのタイミングも考慮して1日の食事内容を考える。
- ② 筋リカバリーのためのたんぱく質摂取
  - ・ 1日のたんぱく質必要量：1.2～2.0g/kg体重（0.20～0.33サービング/kg体重）
  - ・ 減量などのためにエネルギー制限をしているときのたんぱく質必要量：1.6～2.4g/kg体重
  - ・ 1回のたんぱく質目安量を0.3g/kg体重（0.05サービング/kg体重）とし、必要量に応じて1日に3～6回に分けて摂取する。  
レジスタンストレーニングの頻度や量が多いアスリートほど、1日のたんぱく質必要量は多い。

※サービングとは、食事の提供量（各栄養素を基準にした1人前の量）を表す単位である。この単位を用いることで、各自の活動量に合わせて何をどのくらい食べるとよいかの目安を容易に知ることが可能となる。

## 実践方法 炎症や筋損傷後のリカバリーを促進する食品

- ・ 抗酸化ビタミン：ビタミンA、ビタミンE、ビタミンCを多く含む食品
- ・ その他の機能性成分や食品：オメガ3系脂肪酸・ビタミンD・クルクミン・ケルセチン・イソチオシアネートを多く含む食品、タルトチェリージュース、クロスグリ

## 実践方法 アルコールを摂取するときの食事のポイント

- ・ アルコールは1gあたり7kcalのエネルギーを含んでいるため、多量のアルコール摂取による体重、体脂肪の増加に注意する。
- ・ アルコールには脱水作用があるため、飲酒後は水分をこまめに摂ることを心がける。また、大事な練習や試合の前にアルコールを多く飲む可能性のある場面を設けることを避ける。
- ・ 1日の適度なアルコール摂取は20g程度を目安にし、多量のアルコール摂取（約60g）は控える。

## 実践方法 体重階級制競技の計量後のリカバリー

- ① 試合の前日に計量がある競技：試合1週間前からの減量幅は多くても体重の5～8%とする。
  - ・ 計量前日から減少した体重の1.5倍の水分と7～10g/kg体重の炭水化物を摂取する。
- ② 試合の当日に計量がある競技：試合1週間前からの減量幅は5%未満とする。
  - ・ 計量前日から減少した体重の1.5倍の水分と、1時間あたり1～1.2g/kg体重の炭水化物を摂取する。