

わたしたちの健康

スポーツと栄養

朝霞地区医師会 ^{みうら しろう} 三浦 志朗
☎048(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も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たんぱく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通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。しかし消化吸収速度が遅いため、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、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。

9月の休日当番医

診療時間：10時~16時

当番医は変更になる場合がありますので、必ず確認してからお出かけください。
この時間以外の診療は、志木消防署☎048(472)0119へお問い合わせください。

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

◆埼玉県救急電話相談と医療機関案内◆(24時間365日)
#7119(小児・大人共通)

つながらない場合 ☎048(824)4199

※「小児救急電話相談」及び「大人の救急電話相談」も引き続きご利用になれます(24時間年中無休)。

小児救急電話相談 #8000

☎048(833)7911

大人の救急電話相談 #7000

◆休日歯科応急診療所◆(新座市保健センター内)
9月21日(月)・22日(火)

9時~11時30分 問合せ/☎048(481)2211

◆埼玉県医療機能情報提供システム◆

ネットで医療機関の情報が検索できます。
<http://www.iryu-kensaku.jp/saitama/>

