

運動する日の食事が大事

【はじめに】

私は中学生のころバスケットボール部に所属していましたが、休日の練習は朝から夕方まで、大会の日も1日に渡って複数の試合をこなすことが当たり前でした。そのため練習も大会も後半になるにつれて身体が動かなくなり、「自分は体力がないなあ」と嘆いていましたが、果たしてそれは体力だけの問題だったのでしょうか。

【運動前の食事は必要？】

私は練習の日に「食べると動けなくなる」と思ってあまり朝ご飯を摂らないことや、試合日の朝も緊張して食事が喉を通らないということがありました。

ある研究では、運動の3時間前に炭水化物中心の食事を摂取し、限界まで走るという実験を行ったところ、何も摂取しなかった時よりも運動時間が有意に伸び、持久力を向上させたと報告されています¹⁾。

ほかの研究でも、運動30分前に炭水化物を摂取し、スプリントやウィングテストといった無酸素性持久力の測定を実施したところ、何も摂取しなかった時よりも平均パワーが向上し、パフォーマンスの向上が見られたと報告しています²⁾。

このように運動前に食事を摂ることで持久力やパワーといった能力が向上することが分かっており、食事がパフォーマンス発揮において重要だということが分かります。

【何を食べるべきか】

運動の主なエネルギー源となるのは炭水化物で、運動前に補給しておく必要があります。おにぎりやパン、うどんなどが適しています。しかし、あまり食欲がわからない場合はゼリーなど栄養補助食品を摂りましょう。消化されることでエネルギーに変換

されるため、運動の1～2時間前までに食事を済ませると良いでしょう。そのため、運動まであまり時間がない場合に食事をせざるを得ないときには消化が早く、炭水化物(果糖やブドウ糖)が含まれているバナナ・ブドウ・リンゴなどの果物が適しています。

私は唐揚げが大好きですが、唐揚げのような揚げ物など、脂質を多く含むものは消化に時間がかかるため運動前の食事としては適していません。適した食事を適した時間に摂ることを心がけましょう。

【まとめ】

今回は運動前の食事について説明しました。

今まで自分は体力がないと思っていた方も、実は適切な食事を摂れていなかったという可能性があります。思い当たる方は意識してみると変化があるかもしれません。

今回は説明できませんでしたが、運動中・運動後の食事でも運動のパフォーマンス発揮・翌日の疲労感に関わる大切な要素です。

普段の食事でも大切ですが、運動をする日こそ食事に気を遣ってみてはいかがでしょうか。

【参考文献】

1) Chryssanthopoulos C, Williams C, Nowitz A, Kotsiopoulou C, Vleck V. The effect of a high carbohydrate meal on endurance running capacity. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2002 Jun;12(2):157-71.

2) Lee JD, Sterrett LE, Guth LM, Konopka AR, Mahon AD. The effect of pre-exercise carbohydrate supplementation on anaerobic exercise performance in adolescent males. *Pediatr Exerc Sci.* 2011 Aug;23(3):344-54.