

## 栄養補給



”サプリメント”って知っていますか？



サプリメントって何ですか？



サプリメントとは足りない栄養を補助する食品です。薬ではありません。

嫌いなものでも食べられるよう努力した方が良いのですが、たとえば鉄分を多く含んでいる「レバー」がどうしてもダメな場合、鉄分のタブレット(錠剤)で補うことができます。このように、タンパク質をとるためのプロテインパウダーやビタミン、カルシウムなど、各種の栄養補給に合わせたタブレットや、試合直前や試合中には消化時間の関係で、通常の食品を食べることが出来ないため、消化吸収を早めるものもあります。



食べ物は体にどんな役割をしていますか？



食べ物役割は

1. エネルギー源になること  
運動で消化するエネルギー源の補助として、主に糖質、脂質があります。
2. 身体をつくるための材料となること  
特にパワーを発揮する筋肉アップには欠かせないタンパク質(プロテイン)が代表です
3. 体調を整えるものとなること  
日本人全体で見ると不足している、カルシウム、鉄分補給のための食品や、運動時の発汗、貧血予防などに、ビタミン、ミネラルなどがあります。

テニスでもう一段上のランクを望むなら、基礎的な身体のお土台づくり(ランニング、補強運動、ウエイトトレーニング)や、技術を向上させるスキルトレーニング、十分な睡眠時間も摂取などが必要ですが、それに加えて、練習のために消耗した養分を補うために、たっぷり栄養補給することが大切です。



栄養補給は何時とればよいですか？



何をいつ、どれだけ摂ればよいかは、選手一人一人の食事内容と、体力、性別、運動量から割り出した理想量を知ることが必要です。このため定期的な栄養調査が必要になってきます。自分の栄養状態を正しく知ることも、上達への近道でしょう。



テニスで勝ち抜くためには栄養(食事)を何時とればよいですか？



テニストーナメントで勝ち抜くためには試合直前までの食事を、どう摂るかがキーポイントになります。食品の消化、吸収の時間を考慮して、競技開始時間から逆算してメニューを考えることです。

- 3～4時間前 糖質中心の食事(おにぎり、カうどん、カステラ、蜂蜜トースト)
- 1時間前 バナナ、エネルギーゼリー、ビタミンタブ
- 30分前 エネルギードリンク
- 直前 アメ、ブドウ糖タブレット

もちろん試合1ヶ月前からの栄養補給計画や試合直前の栄養補充、試合中のドリンク類の工夫など、色々な面での注意点もあります。サプリメントの効能を知った上で、十分なコンディションにエネルギーとパワーを加えれば、試合中バテることなく勝ち進めるでしょう。

By Dr. 宇野 慎一