

スポーツ栄養士が勧める「補食」で フィットネスに笑顔を

JAFA代議員 山﨑 美枝

釧路短期大学 准教授(スポーツ栄養学) 公認スポーツ栄養士



私は昨年「公認スポーツ栄養士」に認定されました。2008年度に、日本体育協会と日本栄養士会の共同で養成が始まったこの資格の保有者は、全国でもまだ35人。私はこれまで地元釧路のフィギュアスケートとアイスホッケーのジュニア選手(小学生から高校生まで)の栄養サポートをしてきましたが、合格を機に日本スケート連盟フィギュアスケート強化スタッフとして、今や世界のトップスケーターともいえる選手たちの栄養サポートにもかかわるようになりました。

通常、競技種目や目的によって栄養の量や摂取タイミングは異なりますが、全競技に共通して言えることは、エネルギー源となる糖質、車でいえば「ガソリン」が不足している状態ではからだは動かないということです。

私がかかわるフィギュアスケートやアイスホッケーの場合、練習が夕食時間帯と重なることが多く、選手の多くは移動の車中での食事や、練習後の遅い時間帯に夕食をとらなければならないという共通の悩みを抱えています。昼食を最後に何も食べずに練習をすると、当然のことながらガス欠状態になり、スタミナ切れや

集中力の欠如から効率のよい練習ができません。それどころか、けがをするなど最悪の事態を招くおそれさえあります。

忙しい現代社会では、一般の方々も運動をする時間を作るのに一苦労です。仕事帰り、何も食べずに運動の場へ直行するケースも多いことでしょう。日中はデスクワークでほとんど動いていない人でも、終業時には脳の唯一のエネルギー源である糖質は、もう使い切って空っぽになっています。

そこで「補食」の摂取をおすすめします。運動前に、おにぎりやあんパン、バナナ、オレンジジュースなど手軽に食べられ、比較的消化が早くエネルギー源となる食品が適しています。これは、ジュニア選手も一流選手も実践していることです。

インストラクターの皆さんの教室の受講者が、つらそうな表情で運動している姿をみかけたことはありませんか? そしてご自身はどうですか? 補食でのエネルギー補給を実践し、笑顔で楽しくフィットネス、そして運動中や運動後の疲労感ともサヨナラし、無理なくフィットネスに親しんでいきましょう。

JAFA INFORMATION

■引き続き「JAFA記者スタッフ」の応募を受け付けます

『HEALTH-NETWORK』及びJAFAウェブサイトでは、来年度より「JAFA記者スタッフ制度」を設けます。本誌の企画立案を中心に活躍していただく編集サポーターとは役割りが異なり、記者スタッフには、JAFAフォーラムや各地での研修会・イベントで、ライター(記者)として誌面にご協力いただきます。

本誌2月号で募集しましたところ、多くの反響をいただきましたので、引き続き応募を受け付けます。ご応募いただいた方は記者スタッフとして登録され、企画や取材地域に応じてその都度依頼をさせていただきます。記事は『HEALTH-

NETWORK』またはJAFAウェブサイトで掲載されます。

<応募について>

下記必要事項を記載した用紙(Wordなどのファイルを添付、形式自由)を、メールでお送りください。

①氏名 ②会員番号 ③肩書や保有資格 ④指導歴 ⑤住 所 ⑥電話番号 ⑦携帯電話番号 ⑧PCメールアドレス ⑨ケータイメールアドレス ⑩記者スタッフ応募の動機

①『HEALTH-NETWORK』やJAFAウェブサイトで何を発信したいか?(自分が取材するならこんなことができるということをアピールしてください)宛先:kouhou@jafa-net.or.jp ※件名は「JAFA記者スタッフ募集係」