

もっと強くなるために!

# ジュニアアスリートの 食生活サポート講座

Vol.5

NISSHIN  
Oillio

“植物のチカラ。”

このコーナーでは、「食」に関するアドバイスをお届けしています。夏場の練習や、何試合も試合が続いた時など、バテてしまい、持久力の大切さを感じることが多いのではないのでしょうか。今回のテーマは『持久力』をつける食事。持久力アップのために知っておきたい基礎知識を紹介します。

今月のテーマ

バランスのとれた食事が基本!

## 持久力をつける

1日でも持久力がつく  
食べ物はありません!

勝ち上がった試合で、勝ちたい気持ちはずごく強いのに、バテてしまつて体がついていかない、という経験をした人も多はず。また、持久力(スタミナ)をつけたくて、試合前日に焼肉をたっぶり食べているという人もいるかもしれませぬ。残念ですが、これを食べればすぐに持久力がつくという魔法のような食べ物はありません。

バランスのよい食事を  
毎日、毎食コツコツ続ける

トレーニングは、もちろん大切です。一方、食事で最も大切なことは、「基本の4品+牛乳・果物※1」が揃つたバランスのよい食事を続けること。持久力アップに欠かせない栄養をコツコツ補給し続けることで、同じ練習をしてもバテなくなつたと感じるようになるはずですよ。

持久力アップに欠かせない栄養

バランスのよい食事を基本として、意識したい栄養をご紹介します。

### 1「炭水化物」をしっかり取る

エネルギーの貯蔵タンクの役目をしてる筋肉のグリコーゲン量を増やせないと持久力はアップしません。グリコーゲンの材料は炭水化物なので、ごはんやパンなどの主食をしっかり食べましょう。

### 2「ビタミンB群」を忘れない

炭水化物や脂質などがエネルギーに変わるのをサポートしてくれませぬ。主菜や副菜で、豚肉や大豆製品を積極的に食べるようにしましよ。

### 3「鉄」が不足しないようにする

体内でエネルギーを作るために必要な酸素の運搬は、血液の中の赤血球が担当しましよ。赤血球の成分は鉄なので、不足しないように心がけましよ。

### 4「脂質」を上手にとる

エネルギー源となる脂質ですが、食べた後、素早くエネルギーになる「中鎖脂肪酸」を上手にとるのもバテないための秘訣です。

このように、いろいろな栄養がお互いに関係しあつて持久力に影響を与えていることを覚えておきましよ。



## 持久力を高める食材一覧

### ビタミンB1を多く含む食品

- ・玄米ごはん
- ・胚芽米ごはん
- ・豚ヒレ肉
- ・大豆、大豆製品



### ビタミンB2を多く含む食品

- ・レバー
- ・牛乳、ヨーグルト
- ・うなぎのかば焼き
- ・サバ
- ・サンマ
- ・納豆
- ・卵
- ・まいたけ



### 鉄を多く含む食品

- ・レバー
- ・あさり
- ・カツオ
- ・がんもどき
- ・小松菜
- ・ほうれん草
- ・ひじき



※1 = 基本の4品 / 主食、主菜、副菜①、副菜②。詳しくは卓球王国WEBで、Vol.1を参照



監修者：清原知子  
[日清オイリオグループ(株)]  
公認スポーツ栄養士 / 福原愛選手の食事・栄養サポートを担当  
イラスト：中山成子

## 今月のレシピ コーン入り さっぱりバーグ

ビタミンB群が豊富な豚肉を使った、エネルギー源のこはんがすむ一品。中鎖脂肪酸を含むヘルシーリセットで焼く時は、少し多めの量の方が、早くシューシーに焼けます。

### ◎コーン入りさっぱりバーグ

- 1 豚と鶏のひき肉(各100g)に下味(塩、こしょう、酒、卵)を混ぜ合わせ、実を包丁でこそげたとつもろこし(1/2本分)、玉ねぎのみじん切り(大さじ3)としょうがのみじん切り(小さじ1)、片栗粉を加えて粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 6等分にして、手にヘルシーリセットを薄くつけて、表面が滑らかな小判型に丸める。
- 3 フライパンにヘルシーリセット(大さじ2)を熱し、2を弱めの中火で両面こんがり焼いて火を通す。



## アスリートにうれしい!

体に脂肪が付きにくい健康オイル。食べた後エネルギーになりやすい、天然の植物成分「中鎖脂肪酸」を含んでいます。サラダ、炒めもの、揚げものなど、いろいろな料理に使えます。



日清オイリオ ハッピーレシピ 検索



PC・スマホ専用サイトへ