

競技特性に応じたスポーツ弁当の開発

—特に瞬発系競技について—

小谷 文葉 (競技スポーツ学科 トレーニング・健康コース)
指導教員 中村 亜紀

キーワード：競技力向上 瞬発系競技 弁当

1. 緒言

体力や競技力向上と運動、食事、休養は密接な関係にある。また、スポーツ選手は専門とする競技の特性により重要視される栄養素も異なる。しかしながら、スポーツ選手の多くはエネルギーや各種栄養素の摂取不足が指摘されており、その知識も高いとは言えない。

このような問題を解決するためには、競技特性に応じた食事を実際に見て、食することが近道であると考えられるが、特にアマチュア選手においてそのような機会は得られにくい。

そこで、本研究では練習時や試合時に持参する機会の多い昼食用の弁当に着目し、競技特性や競技力向上につながる栄養素を考慮したスポーツ弁当の開発を目的とした。特に、今回は短距離走や跳躍系種目のように短時間で最大のパワーを発揮することが求められる瞬発系競技に着眼し、弁当の開発を試みた。

2. 研究方法

1) 試合時の昼食に関する調査

スポーツ系大学の1.2.3回生を対象とした。752名の回答者のうち瞬発系競技を行っている者は210名(男性117名、女性93名)であった。

2) 瞬発系競技の特性に応じたメニューの決定

瞬発系競技に必要な栄養素やカロリーの計算及び試作を行い、弁当メニューを決定した。

3. 結果と考察

試合時の昼食に関する調査より、瞬発系競技は1日に2試合以上行われることが多いことが明らかとなり、弁当は数回に分けて食べられ、試合間の疲労回復やエネルギー補給が重要であると考えた。

弁当メニューには、身体を動かすエネルギー源となる炭水化物、筋肉を作るための材料となるた

んぱく質を主に強化した。これらは、主食や主菜となるメニューに取り入れ、数回に分けても食べられるように主食はおにぎりとした。

また、糖質やたんぱく質の代謝を促進するためにビタミンB1やマグネシウムの強化もした。さらに、骨の強化と共に筋収縮の信号となるカルシウムは日本人に不足しやすく、弁当では摂取しにくいのが、青菜やチーズを用いて1日の推奨量の約40%に相当する328mgが摂取できる弁当となった(図1)。

運動と食事の関係をより理解し、意識を促すために瞬発系弁当の特徴や、運動後のポイントを記載し、弁当に添付させる媒体の作成を行った。



図1. 瞬発系競技の特性に応じた弁当

4. まとめ

本研究では、運動と食事の関係に注目し、弁当の開発を行った。競技の特性に応じた弁当を開発することで、選手が適切な食事の選択し、常に最高のパフォーマンスが行えるようになるための手助けになることを期待したい。

5. 参考文献

樋口満 (1994) ジュニア期のスポーツライフに関する研究-第1報- スポーツライフ実態調査 2-3-3 食行動・栄養知識 平成6年度日本体育協会スポーツ医・科学研究報告 No. IV p. p. 43-50