

競技特性に応じたスポーツ弁当の開発 ～間欠系競技について～

森川 皓司 (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：間欠系競技 弁当 栄養

1. 緒言

適切な食事の摂取はスポーツ選手が身体を動かすために必要なエネルギーの確保をしたり、スポーツ障害を予防するために不可欠である。また、適切な栄養摂取をすることでパフォーマンスの向上も期待出来る。しかし、食事の重要性が認識されているものの、スポーツ選手は適切な食事内容の知識を深める機会が少ない。このような実態を踏まえると、具体的な献立を提供することで栄養摂取状況の改善への意識が高まると考えられる。

そこで本研究は、競技人口が多いもののその特性等に対する報告が少ないサッカーやバスケットボールなどの間欠系競技に着目し、その特性に応じた献立を提案することを目的とした。そのために、試合時や練習時に持参することの多い昼食の弁当に着目し、弁当の開発を試みた。

2. 研究方法

間欠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。また、献立を作成する際には栄養計算ソフト **Healthy Maker**(マッシュルームソフト)を用いた。

3. 結果と考察

間欠系競技は試合時間が長く、スタミナを多く要する。一方で、好機が訪れると瞬時のパワーを発揮する必要があり、持久系能力と瞬発系能力の両方が必要とされる。そこで必要になるのがエネルギー源の糖質である。糖質は瞬時の筋収縮時にもエネルギーとなる一方で、貯蔵型の糖質であるグリコーゲンの体内保有量は持久力に深く関与する。そのため、糖質の主な供給源であるごはん(300g)、麺類(30g)、芋類(40g)をそれぞれメニュー

ーに入れ、多くの食品から糖質を得られるように工夫した。

また、間欠系競技はコンタクトプレーによる骨折などの怪我が多く、怪我の予防が重要である。カルシウムは乳製品・小魚・海藻類に多く含まれる栄養素であり、丈夫な骨を作り怪我を防止する。そこで、しらす、小松菜、チーズをメニューに取り入れることで、一日の約35%に相当する311mgのカルシウムが摂取可能となった(図)。



図. 間欠系競技の特性に応じたメニュー

4. まとめ

本研究では、競技特性に応じた弁当を開発した。弁当を食べるときに添付された媒体を理解し、栄養に関する知識が高まり、パフォーマンスの向上に繋がることを期待したい。また、今後の課題として、朝食・間食・夕食の献立を考え提供することが挙げられる。

参考文献

富松理恵子(2000)：スポーツ選手の食事管理.
保健の科学 42.pp.353-358