

トレーニングに関する食事

超回復

一学期の勉強会でも触れた超回復をしたいと思います。

筋トレをしたあとには、損傷した筋肉が回復できるような食事をとらなくてはなりません。筋力アップは、損傷した筋肉が超回復することによって達成されるので、十分な栄養をとらないままだと却って筋力が下がってしまいます。今回は食事を摂るタイミング別に何を食べたらいいのか調べました。

1 トレーニング前

まず、ここでは運動のエネルギー源を補給する必要があります。とはいっても運動を始めるまでの時間によって食べるものが違ってきます。(表参照)

トレまでの時間	食べるもの
1時間程度	おにぎりやサンドイッチ、ほかには中華まんやバランス栄養食品など→しっかりとした炭水化物(糖質)
30分程度	バナナやミカン→消化吸収の早いもの
時間がない...	スポーツドリンクやゼリータイプ(ノンカロリーでない)のものを飲む(牛乳や乳飲料は消化吸収に時間がかかるので×)

この表からもわかるように運動前にもしっかり食べる事が大切です。

2 トレーニング後

これは多くの方がもうやっていると思います。(夢屋、RanRan、etc...) ここで必要な食事はエネルギー源として使われた『糖質』と、運動によって傷ついた筋肉を修復する材料の『タンパク質』です。糖質の補給には柑橘系100%ジュースや果汁入りの野菜ジュースがいいです。柑橘系のものにはクエン酸なども含まれているため、疲労回復に良いです。

3 就寝前

就寝前であれば、ホットミルクも効果的。睡眠に入って30分程度で、ノンレム睡眠(深い睡眠)に入りますが、その時、成長ホルモン分泌量は一日の中で最大となります。ここからの3時間ほどが、一日のうちで最も筋肉が作られている時間といえます。十分な睡眠がとれていない方は、睡眠環境を整えることも大切な要素かもしれません。

また、寝る前の食事は、トリプトファン(睡眠を促す物質)の含まれた炭水化物やタンパク質を含んだ主食・主菜・副菜を揃えた食事を、就寝2~4時間前に食べれば効果的です。食事全体が油っぽいものだと、消化事体に時間がかかり、寝ているときも胃が働かなくてはならないため心身共にゆっくりと快眠をとることができないこととなります。就寝時には、内臓もゆっくり休むことができるように、揚げ物たっぷりの食事や、食べすぎにも気をつけると良い。つまり、夕食が遅く

なる場合は、低脂肪の料理で量を控え目になど、気を遣いたいところです。

②、③のときには成長ホルモンの分泌が盛んになるためここでうまく栄養補給できるかがカギ！

サプリメント

より効果的にトレーニング効果を上げるサプリメント。

主に筋肉回復系のものの代表的なサプリメントについて紹介したいと思います。

サプリメント	摂取のタイミング	効用
BCAA	トレ前 トレ後	●BCAAを補給すれば、筋肉組織の原料が豊富になり、筋力アップをもたらすことができる。 ●よってトレ前後以外もったいないので金に余裕のない人は摂取しないほうがよいだろう。
グルタミン	トレ直後 就寝前	●トレ前に飲むとよくない ●グルタミンは筋肉中に豊富に存在するアミノ酸で、筋たんぱく質の合成を助け、分解を抑制する働きをします。また、激しい運動を続けると多くの臓器でグルタミンが必要になるため、スポーツをする時にはグルタミンの補給も大切である。
アルギニン	就寝前	●成長ホルモンの分泌に深く関わっている。成長ホルモンは筋肉の増強にも、筋肉の修復にも大切で、アルギニンを補給することで筋たんぱく質の合成をより促進すると考えられている。
カルシウム	就寝前	●体内に多く存在するミネラルで、体重の1～2%を占める。そのうちの約99%が骨や歯を構成するため、成長期には特に重要な栄養素となる。日本人に最も不足しがちな栄養素であるうえに、激しい運動に伴って汗からも失われる。

ただ、サプリメントはグルタミンを例に挙げると300gが3000円(!!)ぐらいが相場であるので、財布に余裕のない人は別にやらなくてもいいです…。ていうかできません。

参考文献

2009年度勉強会資料

トレーニング効果を上げるサプリメント

<http://www.5f.biglobe.ne.jp/~gotto/trainingsupliment.html>

運動前後の食事について

http://www.rehanet.co.jp/mailmag/backno/vol_40.html