

そこで本章では、まず栄養の基本となる食事に含まれる5大栄養素、そしてその摂取量について、世代別も考慮して述べ、次に、最も大事な食事の揃え方について、実践的な方法を紹介する。その上で、何をいつ食べるかについて、トレーニング・ゲーム・回復をより効率的に行うための栄養学的戦略について、サプリメントの活用も含めて解説する。

## II. サッカーと5大栄養素

高い競技力を保持するからだには、筋、脳、内臓に十分なエネルギー源を蓄えていること(エネルギー)、そのポジションに見合った筋肉や骨格をつくること(からだづくり)、トレーニング後や試合前の体調を整えること(コンディショニング)の3つが必要である。この3つには、5大栄養素がおおむね図1のように関係している。

エネルギーとなるのは、糖質、脂質、タンパク質の3種類である。通常の生活活動においては、糖質と脂質が約1:1の割合でエネルギーを生み出しているが、運動強度が高まるにつれて糖質の割合が高くなる。タンパク質は、糖質不足の時のように、いわゆる飢餓状態のエネルギー源であり、状況に応じて全体のエネルギーの3~15%を占めるといわれる。

からだづくりには、タンパク質が最も重要であり、ミネラルがその補助をしている。脂質も細胞膜や体脂肪組織を形成するので、からだづくりに関係する。

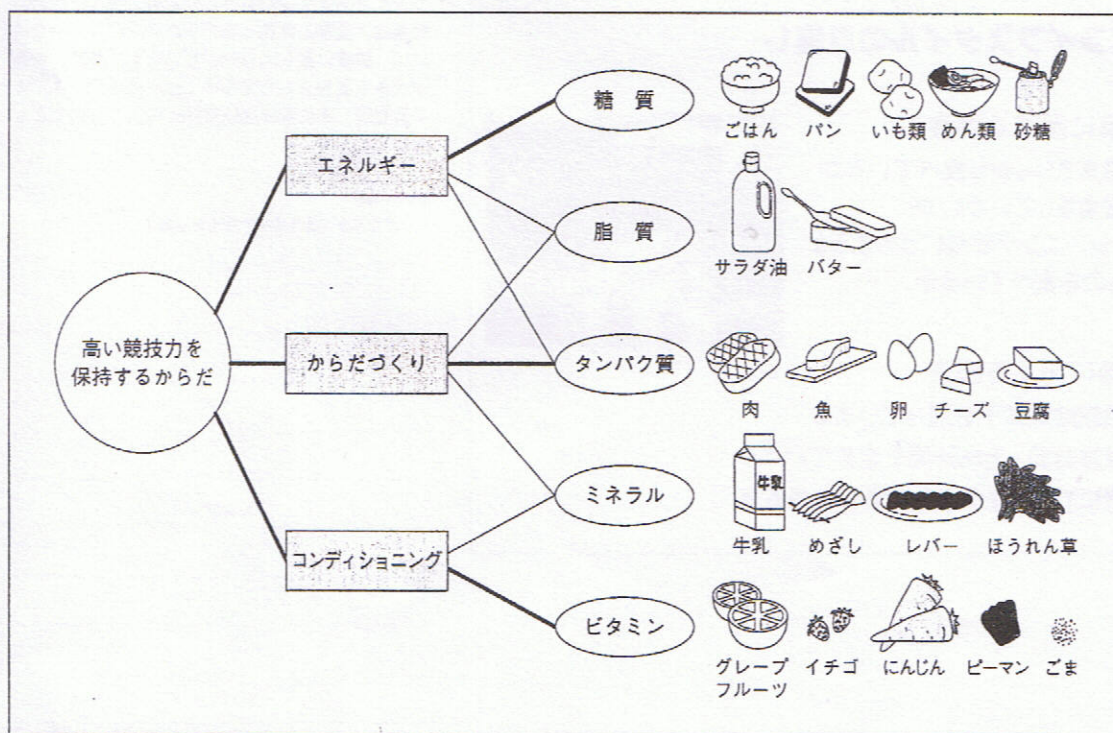


図1. スポーツと5大栄養素