

疲れをためない！疲労回復を進める食事

疲労がたまった状態では、最高のパフォーマンスは発揮できないだけでなく、集中力が低下しケガや事故の原因にもなります。いい練習、いいパフォーマンスができるよう、疲労をためないようにしましょう。

そもそも「疲労」とは?? ※種類によって原因と対策が異なります！

一言で「疲れた」といっても疲労には種類があります。

①脳以外の体の疲労(すぐにバテる、筋肉痛・・・)

末梢性疲労

②脳の疲労(やる気がでない、集中できない・・・)

中枢性疲労

【疲労の原因】大きく分けて3つあります。

エネルギー(食事量)
の不足

消費エネルギーが摂取エネルギーを上回る状態が続けば、体たんぱくの分解が進み、筋量減少、疲労の蓄積につながります。

長時間又は高強度の
運動

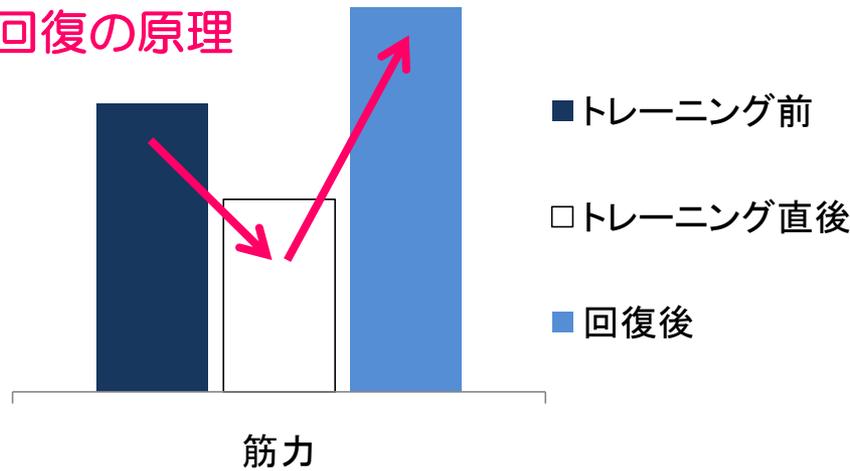
エネルギー供給が十分でも、激しいトレーニングにより筋へのダメージやエネルギーの枯渇は起こり、疲労につながります。

ストレスや
長時間の緊張

筋肉だけでなく、脳もトレーニングやレースによって疲労します。自然環境や周囲の人からのストレス、自身への不満、長時間の緊張などがその原因です。

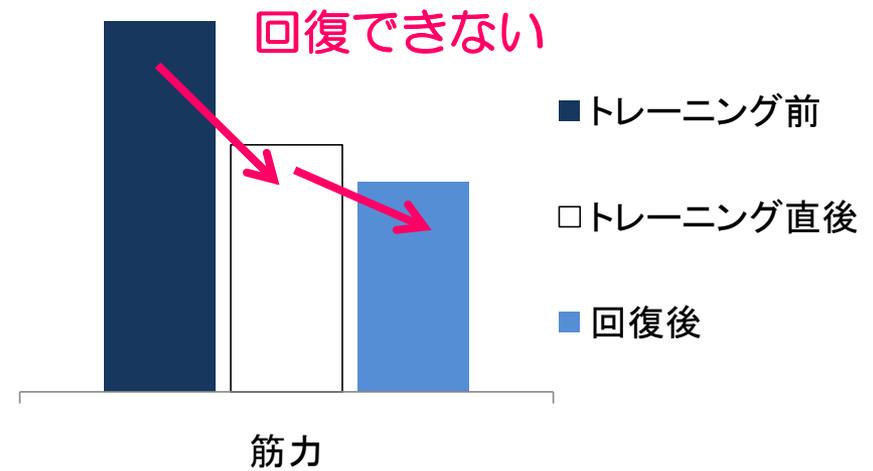
疲労をためすぎるとどうなるか？

超回復の原理



<通常のトレーニング時>

回復できない



<オーバートレーニング(慢性疲労)時>

オーバートレーニングの特徴

- 疲れやすくなる
- 全身の倦怠感
- 睡眠障害
- 食欲不振
- 体重減少
- 安静時心拍数および血圧上昇

コンディションのセルフチェックに使える指標

- 心拍数(起床時)
- 血圧
- 体温
- 体重
- 平衡機能テスト(片足閉眼立ちなど)
- 体調、疲労、睡眠チェック
- トレーニング内容(強度、量、時間)の記録
- POMS

日本体育協会「夏のトレーニングガイドブック」より



補足：休養の重要性

運動・栄養・休養はパフォーマンス向上の基本です

休養の重要性は見落とされがちですが、トレーニング効果を高めるほか、特に中枢性の疲労に対しては、まずリラックスできる環境で頭を休ませることが重要です。→息抜きできる場所や時間を

なるべく作るといいでしょう。



■ ストレス → 休養

■ 脳のエネルギー不足

→ 糖質の摂取

疲労回復を進める食事とは？

ポイント1 量はたいている？主食を十分にとりましょう

摂取エネルギー不足は疲労がたまる原因です。

減量中以外で、トレーニングやレース中におなかがすく人はエネルギー不足の可能性があります！3度の食事や補食の量を増やしましょう。

☑ エネルギー不足の簡単な指標



おなかすいた・・・

選手が減量中以外にトレーニング(レース)前やトレーニング(レース)中に空腹感を覚えているようであれば、食事からのエネルギー摂取不足です。3食または補食の主食(ごはん、パン、めんなど)の基本摂取量を増やすようにしましょう。

☑ 長期的なエネルギーバランスの指標



毎日の体重測定で、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれているかをチェックするようにします。

「自分はしっかり食べている」と思っているにもかかわらず、体重は減っている、または身長は伸びているのに体重は増えていない・・・のであれば、摂取量が不足しているということです。食事量を見直す必要があります。

疲労回復を進める食事とは？

ポイント2 おすすめの食材

エネルギー源、体の材料、さらにそれらのはたらきを助ける食材を積極的にとりましょう。また、エネルギー源となる主食、体の材料になる主菜・乳製品を基本に、それらの働きを助ける**ビタミンB群**が豊富な食材を使った料理がおすすめです。

<糖質代謝およびたんぱく質代謝に関与するビタミンB群>

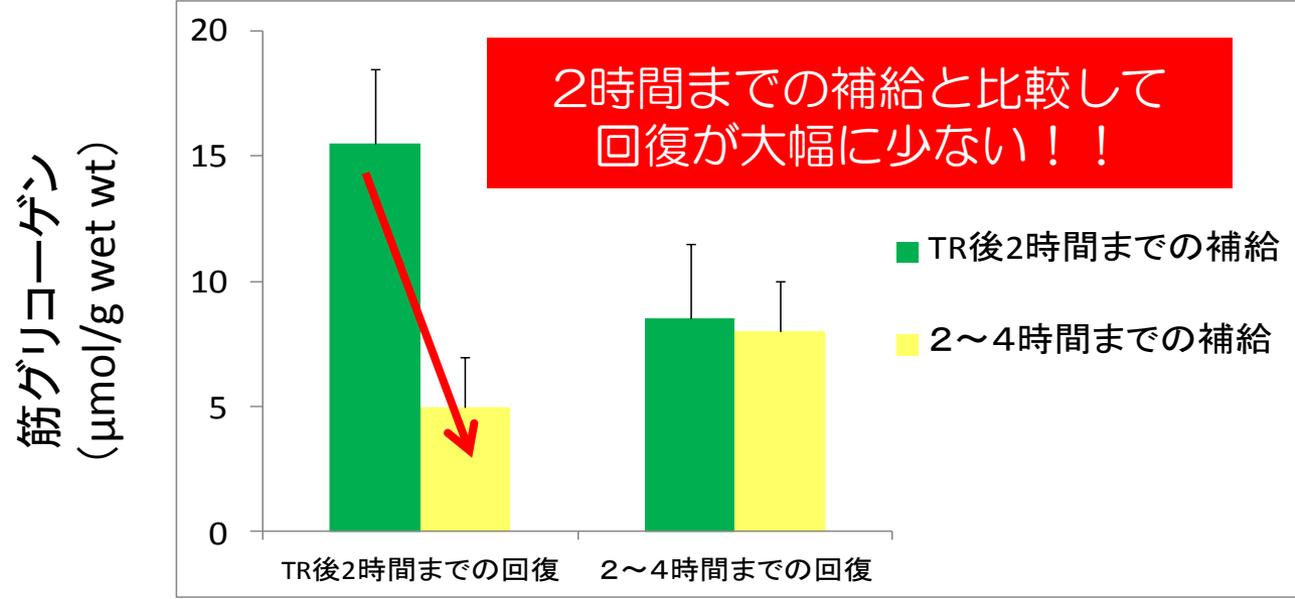
ビタミン	はたらき	多く含む食品
ビタミンB ₁	糖質代謝に関与	胚芽、ごま、落花生、レバー、豚肉
ビタミンB ₂	糖質、脂質代謝に関与	レバー、うなぎ、牛乳卵、肉、魚
ビタミンB ₆	たんぱく質、アミノ酸代謝に関与	かつお、まぐろ、さけ、さんま、牛レバー、バナナ、鶏肉



疲労回復を進める食事とは？

ポイント3 食べるタイミング

トレーニングやレース後に「なるべくすぐに食べる」ことで疲労回復が進みます。おなかがすいているけど、食事までがまんする・・・ことのないように、食事がすぐにとれない環境の場合は、食事までに補食の準備をするといいでしょう。



筋グリコーゲンの回復に対する運動後の糖質摂取のタイミング

(J. Appl Physiol. 64(4), 1480-1485, 1988)

疲労回復を進める食事とは？

ポイント3 食べるタイミング(補足) おすすめの補食は？

トレーニングやレース中、または疲労困憊後にすばやく筋グリコーゲンを回復させたいときは、糖質を速やかに摂取することをおすすめします。

とくに、「グリセミック・インデックス値」の高い食品は吸収が速いのでおすすめです。

「グリセミック・インデックス (GI)」
→糖質を含む食品や食事をしたあとに、血糖濃度が上昇する反応を示す血糖上昇反応指数のこと

GI値の高い食品	
分類	食品
穀類・パン	フランスパン、食パン、あんぱん、ごはん
めん・フレーク	うどん、コーンフレーク
野菜・いも類	じゃがいも、とうもろこし、かぼちゃ
果物	バナナ、ドライフルーツ、缶詰の果物、オレンジジュース
お菓子	どら焼き、せんべい、キャンディ、大福