

練習再開における食事の注意点

三重県水泳連盟医科学委員会

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、例年のように練習ができていないことと思います。練習が再開し、しばらくたっているかもしれませんが、引き続き体調を整えながら練習をしていくことが大切になります。毎日食べる食事を正しく理解し、食事に心を配ることで自然と免疫力も維持できます。健康を第一に日々の練習に取り組んでいきましょう。

< アスリートに必要な食事とは >

今回の自粛期間を経験することは、練習がない日の食事のあり方を考える機会にもなったのではないのでしょうか。運動をしない分、通常より食事や補食の量や質を調整されていたことと思います。

しかし、練習が再開されるにあたり運動量が徐々に増加してくると思いますので、3食の食事内容や量の増加、補食を活用して自身に必要な食事量を確保しましょう。

< 適正量を把握するために >

練習量の変化によって、食事量を調整する必要があります。適正量食べられているかどうかを確認するためには、体重や体脂肪率の変動を一つの目安にします。

体重が減少 → 摂取不足の傾向

体重が増加 → 摂取過剰の傾向

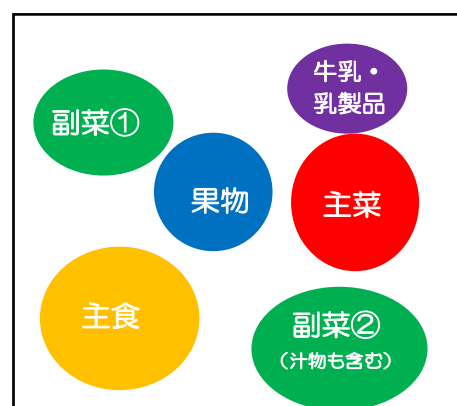
体重・体脂肪率の測定を実施し、各自の目的に合わせて食事量を調整しましょう。

体重や体脂肪を測定する**タイミング**は、**毎朝、起床時の排尿後**とし、**毎日記録**をして、自分の身体の変化を把握します。日々の積み重ねが大切です。

< 食事内容を考える >

食事内容を考える上で大切なことは**バランスのよい食事の基本**となる、**主食**（ごはん、パン、うどん、そうめんなど）、**主菜**（肉類、魚類、大豆・大豆製品、卵類などを使ったおかず）、**副菜①、②**（野菜やきのこ類、海藻類などを使用したおかずや汁物）、**果物、牛乳・乳製品を毎食そろえる**ことです。

自分自身の適正量を把握し、肉の部位の選択、料理法などを考えていきましょう。旬の食材は、おいしく栄養もたっぷりでおすすめです。



また、生活習慣が乱れがちになってしまった方は特に朝食をしっかり食べてみましょう。初めは食欲がなく、食べることもつらいかもしれませんが、少しずつ量や質をよくしていくことで、生活リズムをととのえることができます。

食事時間やバランスの良い食事を心がけることで、免疫力を維持することができます。新型コロナウイルスにかからない体づくりをしていくことも、皆さんにはとても大切なことです。今後のためにも今は基本に戻り、バランスの良い食事を適正量食べることを心がけましょう。