

【プロのおやつ】(2020年3月1日掲載)

Professional Snack



某TV番組で、ショパンコンクールにピアノを提供する会社の調律師が、ピアニストの休憩時間にバナナを提供するシーンがありました。バナナは体力を必要とする活動(山登り、スポーツなど)には、とても重要な存在であることが改めて分かりました。バナナは低コストで得られるエネルギー源となります。同様に、某有名テニスプレイヤーが試合の合間にデザートを食べていることが某TV番組(2020年1月9日放映)で紹介されました。

アスリートは、身体づくりやコンディション維持とパフォーマンス向上のために適切な食事をする必要があります。その食事(メニュー)は、練習直前、直後や試合までのある一定期間に必要とする栄養素が、練習や競技の内容によって異なることから、個人で栄養管理をすることが非常に難しく感じました。

一般の人よりも多くのエネルギーを必要とするアスリートに必要な栄養素は、糖質ダイエット^{*1}とは逆の**炭水化物**です。1日3食以外のときに、試合前後で炭水化物を補給する場合の代表的な食品として挙げられるものが、**おにぎり、パン類、バナナや果汁**です。また、1日に3,000kcal以上のエネルギーを必要とする場合、3食では食べきれないことがあるので、脂肪分の含まれていない菓子類^{*2}を間食(補食)することで疲労回復や精神的リラックスには効果的のようです。

脂質が少ないエネルギー源として、某有名テニスプレイヤーがドライフルーツのデザートを利用していることが納得できました。さらに言うならば、持ち運びに苦労しません。

また、炭水化物やたんぱく質の摂取に重点を置くことで、食物繊維の摂取量が更に少なくなることが懸念されます。食物繊維摂取の補助食としても**砂糖を使わないドライフルーツ**^{*3}

は期待できます。

※1 日本人の平均的な栄養摂取量では炭水化物が不足しています。炭水化物の摂取量が少ないことから、併せて食物繊維の摂取量も不足しています。

※2 アスリートの体重管理では、体脂肪量を除いた除脂肪量が重要となるので、脂肪分の摂取は注意が必要です。炭水化物だけでなく、たんぱく質も多く摂取すると体内で脂肪として貯蔵されます。

※3 食物繊維が炭水化物に占める割合を計算してみると バナナ 4.9% おにぎり 1.0% キングソロモンドーツ 9.7% ブレンハイムアプリコット 13.3% ワイルドブルーベリー 6.5% チョップドマンゴー4.8% となり、同量の炭水化物を摂取した場合に砂糖を使わないドライフルーツが効率的に食物繊維を摂取できることがわかります。(下表参照)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	(糖質)	食物繊維)	食塩相当量
単位	kcal	g	g	g	g	g	g
バナナ 生	86	1.1	0.2	22.5	21.4	1.1	0
おにぎり	179	2.7	0.3	39.4	39.0	0.4	0.5
砂糖を使わないドライフルーツ							
キングソロモンドーツ	314	2.3	0.3	79.6	71.9	7.7	0.0
ブレンハイムアプリコット	261	3.7	0.4	64.9	56.3	8.6	0.02
砂糖を使ったドライフルーツ							
ワイルドブルーベリー	346	0.6	0.5	87.6	81.9	5.7	0.01
チョップドマンゴー	332	1.6	0.6	82.0	78.1	3.9	0.36

※バナナ・おにぎり／日本食品標準成分表2015年版（七訂）参照

※ドライフルーツ／当社調べ（株式会社つくば分析センターによる分析値）

引用文献

京都府医師会 スポーツ医学の心得 平成30年2月改訂版 「II. スポーツ選手の食生活」



株式会社 三海 (サンカイ)

〒101-0021

東京都千代田区外神田 5 丁目 4 番 9 号 八二-外神田第二ビル 1F

TEL : 03-3834-1756 FAX : 03-3834-1750