

ハーフマラソン(21・0975キロ)完走に向け、必要なグッズもそろい、練習は順調。「べいふあーむ笠岡マラソン大会」の本番5日)まで1カ月を切ったところで、ある疑問が。朝食は抜くことがあったり、昼はコンビニか外食で済ませたりと普段の食事に気を使うことはなかったが、このままでいいのか。トレーニング効果を高めるために、毎日の食事はどうしたらいいだろう。

そこで、県立大(総社市窪木)でスポーツ栄養学に詳しい保健福祉学部栄養学科・山下広美教授を訪ね、完走に必要な体づくりで欠かせない「食」について学んだ。

「運動にはエネルギーが必要になる。まずは主食、主菜、副菜、乳製品を3食バランス良く食べることが大切」と山下教授は食の大切さを強調。「栄養素が偏らないようさま

# 挑む 21.0975 記者が走るべいふあーむ

## ③ 食事

# タンパク質、糖質重要

さまざまな食材を取ることをタンパク質、乳製品をし心がけましょう」と教え、ただ摂り過ぎには注意。運動後なるべく早くタンパク質は重要」といい、タンパク質と糖質を摂取「肉や魚といった動物性」することで筋肉の修復が促されるのだという。話を。レース直前は「グリコーゲンローディング」な炭水化物量は、エネルギーが不足してしまわな

「筋肉を作る夕意。運動後なるべく早くタンパク質は重要」といい、タンパク質と糖質を摂取「肉や魚といった動物性」することで筋肉の修復が促されるのだという。話を。レース直前は「グリコーゲンローディング」な炭水化物量は、エネルギーが不足してしまわな運動量を減らして糖質の摂取量を増やす方法で、3日前から70%に上げおにぎりやバナナで糖質を増やし、持久力を向上前から段階的に減らしてさせる効果がある。グリ

早速、山下教授のアドバイスを基に、毎日の食事を改善。まずは今まで抜きがちだった朝食を毎日きちんと食べるようにした。朝食は、おにぎりや菓子パンで済ませるのではなく、栄養バランスが偏らないよう主食に加えてサラダやスープなども取るよう意識。練習後はすぐにタンパク質が豊富なプロテインを飲んで

コーゲンは激しい運動をなす手法だ。する際のエネルギー源となる糖質で、「いかに体内に貯蔵できるかがレー



食事の大切さを説明してくれた山下教授。「主食、主菜、副菜、乳製品を3食バランス良く食べることが大切」と話す。(谷本(こころ))

(C) 山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。