

NORMレポート 5月号

ー アスリートも実践するリカバリー戦略

～試合後の栄養補給編～

春季大会、リーグ戦などが各所で開幕し、はや1カ月が経過します。季節も徐々に変化し、気温も高くなっていく5月以降、日々の栄養摂取やケアが特に重要になってきます。

今回は、蓄積していく身体へのダメージをいかに早く取り除き、選手が怪我をしない為の「リカバリー戦略 ～試合後の栄養補給編～」と題して、ご紹介します。

◆ 練習、試合で傷ついた身体へのリカバリー戦略

競技によっては1～2時間もの間、選手たちは日々の練習や試合の中で「筋トレ」「ダッシュ」「マラソン」などの動作を繰り返し行っています。

さらには毎週末負荷の高い試合を続けていることで、身体で感じにくかったり、目に見えないところでの身体的ダメージは計り知れません。

疲労の蓄積は、怪我やコンディション面に大きく影響を及ぼすので、日々の練習後、試合後から次に向けて、リカバリー(疲労回復)していくことがとても大切です。

リカバリー(疲労回復)を最大化させるためには、「たんぱく質」と「糖質」を同時に摂ることがおすすめです。この2つの栄養素(たんぱく質、糖質)を素早く摂り入れ、筋肉の回復、エネルギーの回復の両面から、効率よくリカバリーを行いましょう。



陸上短距離 ケンブリッジ飛鳥 選手

◆ ダメージを受けた筋肉をいち早くリカバリー「プロテインの活用」

負荷の高い試合や練習で筋肉がダメージを受けると、〈筋肉は強く・大きく・修復する〉ために筋タンパク質の合成が高まります。

この筋タンパク質の合成の高まりは、運動後48時間程度持続されるため、練習、試合当日のみならず、翌日、翌々日までたんぱく質を中心とした栄養を摂取していく必要があります。

特に練習・試合後は、たんぱく質を速やかに取り入れることが重要で、吸収スピードが早い「プロテイン」の活用がおすすめです。

NORMプロテインは、

- 1)ホエイたんぱくで素早い吸収
- 2)たんぱく質の吸収率を高めるビタミンB6配合
- 3)人工甘味料を不使用(安心安全)

で、アスリートに特化した成分を配合しています。

栄養摂取は継続して初めて効果が出るものですので、食事を大前提にするものの、継続するためには「手軽に摂取できること」も重要です。

たんぱく質の摂取という点においては、プロテインは非常に便利なアイテムです。

【NORMプロテイン】



NORM PROTEIN	
ノームプロテイン チョコレート風味	
1回(30g)あたり	
エネルギー	118.80kcal
たんぱく質	21.90g
脂質	1.74g
炭水化物	3.87g
食塩相当量	0.12g
ビタミンB6	0.88mg

※推定値



《 たんぱく質の効果を最大化させるための摂取量 》

- 1日摂取量 体重あたり2gを摂取 例:60kg ➡ たんぱく質:120g
- 1回摂取量 体重あたり0.3gを摂取 例:60kg ➡ たんぱく質:18g

◆ 練習後、試合後は「糖質」を合わせて摂る

リカバリー（疲労回復）のスピードをさらに加速させていく上でも、運動後出来るだけ早くにエネルギー源となる「糖質」を取り入れていきます。練習、試合が終わり素早いタイミングで糖質が摂れるよう、吸収の速いおにぎりやバナナ、ゼリー、パンなど手軽に摂れるものを準備しておきましょう。

糖質食材 →

おにぎり、バナナ、ゼリー、あんぱん、サンドイッチなど

推奨サプリメント) NORMエネルギー

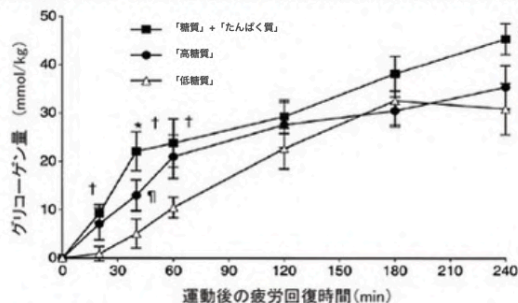


《 糖質の摂取でリカバリーを最大化させるための方法 》

- 摂取量 体重あたり1gを摂取 例:60kg ⇒ 糖質:60g
- 目安 大きめのおにぎり1個で糖質60gほど摂取可能

【図1】運動後に各栄養素を摂取した場合の回復スピード

運動後の筋グリコーゲン濃度の回復 糖質とタンパク質、高糖質、低糖質の比較



資料：文献⁴⁾より引用

運動後に「たんぱく質」と「糖質」を摂取することで疲労回復、筋力アップの効果が最大化されます。運動後できる限り早く補食を取ることがおすすめです。試合では、交代した選手からすぐに補食を取りましょう。

【効果】

たんぱく質：筋分解の抑制
糖質：筋グリコーゲンの回復

《アスリートPoint》

◆ 食事でビタミンをプラスする

「たんぱく質」や「糖質」をしっかり摂っていても、身体の中でうまく消化・吸収されなければ、回復を高めることができません。必要な栄養素を効率よく体内に取り込むためには、様々なビタミンが必要です！

「たんぱく質」の吸収を高める栄養素が「**ビタミンB6**」

「糖質」をエネルギーに変換する栄養素が「**ビタミンB群**」

普段の食事で、バランスの良い食事を取ることがリカバリー（疲労回復）にも役立ちます。

推奨サプリメント) **NORM錠剤MIX**

【錠剤MIX マルチビタミン&ミネラル】



VITAMINS MINERALS	
マルチビタミン & マルチミネラル	
1日4粒 (1600mg) あたり	
エネルギー	1.19kcal
たんぱく質	0.05g
脂質	0.04g
炭水化物	0.76g
食塩相当量	0.005g
亜鉛	12mg
カルシウム	200.03mg
マグネシウム	50.02mg
鉄分	14mg
ビタミン D	6.03µg
ビタミン B1	1.41mg
ビタミン B2	8mg
ビタミン B6	0.8mg
葉酸	240µg
ビタミン C	100mg
乳酸菌	100億個

◆ まとめ

今回は、「リカバリー戦略 ～試合後の栄養補給編～」をご紹介しました。疲労の蓄積は、怪我やコンディション面に大きく影響を及ぼします。次の日に疲労を残さないよう、日々リカバリー（疲労回復）していくことが大切です。

また、毎日の練習や試合の疲れを取り除くことで、学校生活が楽になり学業の効率アップも期待できます。学校生活を充実させるためにも、2つの栄養素(たんぱく質、糖質)を運動後に素早く摂り入れ、リカバリーを最大化し、常に良いコンディションを手に入れましょう。

※参考文献

6) Ivy JL, et al(2002)「Early postexercise muscle glycogen recovery is enhanced with a carbohydrate-protein supplement」『Journal of Applied Physiology』(93(4))pp. 1337-1344.

『糖質』と『たんぱく質』

食品 (糖質)



バナナ



おにぎり



パン



サンドウィッチ



カステラ



100%ジュース



団子



NORMプロテイン (たんぱく質)



- **たんぱく質21g**
(サラダチキン1個相当)
- **吸収スピードが早い**
- **人口甘味料不使用**
(植物由来の「ステビア」のみ使用)
- **低価格 (1食100円以下)**