

こんにちは! 榊山女学園大学栄養サポートです。先日、選手の皆さんに年度の始まりに際して今年度の目標を立ててもらいました。それらを達成するために保護者の方のご協力が必要な場面も多々あると思います。ぜひご家庭でも話題にさせていただき、ご支援の参考にして頂けたらと存じます。

○バランスの良い食事を摂りましょう

ラグビーをするにあたって重要となるのが力強い体です。その体はトレーニングだけでなく、バランスの良い食事を摂ることで効率よく増強できます。バランスの良い食事は、以下の図にまとめました!



しかし、これらを毎食きっちり摂ることは難しく、特に乳製品や果物は不足しがちです。意識的にチーズや果物などを摂ることで、より理想的な食事に近づきます。また、汁物は材料に工夫が利きやすく、栄養素の不足を調整しやすいです。ご家庭での食事の際に、足りない栄養素があるかも…?と思われたときは、ぜひ汁物を活用してみましよう!そして、1日3食で摂りきれなかった栄養素は、補食でフォローできます。特にラグビー選手は、必要とするエネルギー量が多いので、おにぎりやパン、サラダチキン、野菜・果物ジュースなどを活用して、バランスと共に量も意識して頂くと1日を通して理想的な食事になります。



○プロテインやサプリメントとの付き合い方

選手の皆さんの中には、講習会の内容や自分で調べた食事管理を実践している方も多いと思います。適切な栄養状態は、普段からバランスの良い食事を意識し、様々な食材・栄養素を取り入れることで得られます。しかし、世間一般の学生選手の中には得た情報を「それさえ摂っていれば大丈夫」と解釈する人もおり、プロテインや特定の食材、サプリメントを必要以上に摂取し、その結果栄養が偏ってしまうことがあります。したがって、プロテインやサプリメントは普段の食事の足りない部分で利用し、上手に付き合っていきましょう。