

横浜市スポーツ医科学センター管理栄養士 高木 久見子 たかぎ くみこ

食事で夏バテ予防

体調と栄養摂取は大きく関連

夏の暑さに順応できず、ぐっすり眠れず常に体がだるい、疲れがなかなかとれないなどの「夏バテ症状」はみられませんか？ 体調と栄養摂取は大きく関連しています。
食欲が低下し食事がしつかりとれない、そうめんなどのあつさりした食べ物や冷たい飲み物・アイス類ばかりになっていないでしょうか？

「夏バテ症状」はなぜ起こるのでしょうか？

ヒトの体は、食事をとって栄養素を体内に取り込み、体内で代謝されてエネルギーが生成されます。そして、生成されたエネルギーを使って体が動きます。すなわち「食事をとる→体内での代謝→エネルギー生成」の際に、炭水化物・脂質の他にビタミンB群（主にB1・B2）、鉄などのビタミンやミネラルが必要となります（図1参照）。

しかし、食欲低下による「炭水化物の摂取不足」や、冷たい飲み物・アイス中心の食事による「ビタミン、ミネラル類の摂取不足」によるエネルギーの生成不足状態が慢性的に続くことで、常に体がだるいなどの「夏バテ症状」があらわれます。



「夏バテ症状」を食事でするために

■ 欠食をせず、三食とる。

■ 「食事の基本型」（図2参照）に近づけることを意識しながら休日でも食事時間を崩さずに食事をとる。

「食事の基本型」とは、(1)主食、(2)主菜、(3)副菜①・副菜②（汁もの含む）、(4)果物、(5)牛乳・乳製品がそろった食事をさします。

- (1) 主食は、ご飯・パン・麺類・シリアルを含む、エネルギーの元となる、炭水化物を多く含む食品です。
- (2) 主菜は、魚・肉・卵・大豆製品など、たんぱく質を多く含む食品です。
- (3) 副菜①②は、野菜類・芋類・海藻・きのこ類など、食物繊維・ビタミン・ミネラル類を多く含む食品です。
- (4) 果物は、ビタミン類（主にビタミンC）や炭水化物を多く含む食品です。
- (5) 牛乳・乳製品は、たんぱく質・ミネラル類（主にカルシウム）を多く含む食品です。

ビタミンB1は、炭水化物の代謝を促進させる役割が大きく、麺類やドリンク類・アイス中心の食事では体内の炭水化物量が増すため、ビタミンB1を食事（主菜や副菜）からより多く摂取する必要があります。

図3、図4を参照に、ビタミンB群や鉄を多く含む食品や献立を、日々の食事にとり入れてみましょう。

体調を崩す要因として、食事の乱れのほか、「水分の摂取不足による脱水」によっても体調の不調は起こります。屋外にいる際は勿論のこと、在宅の際にもこまめな水分摂取を心がけましょう。

1 就寝・起床リズムを整える。

2 食事の基本型に近い食事を日々心がける。

3 こまめな水分摂取を心がける。

以上の点に注意し、「夏バテ症状」を予防しましょう。





ビーコル日誌

横浜市スポーツ医科学センター
理学療法士

なかた しゅうへい
中田 周兵

第26回

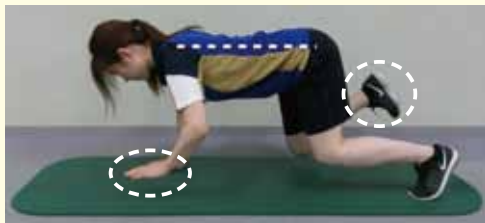
体幹トレーニング



近年、一般的な「腹筋運動(上体起こし)」は、腰痛の原因になりうるという専門家の意見から、体幹筋力を強化するうえで「推奨できないトレーニング方法」として、日本バスケットボール協会の指導者養成講習などで周知され始めています。確かに理論的には、椎間板の内圧が過度に上昇し、椎間板ヘルニアなどの腰痛の発症につながる可能性は否定できませんが、1日10回3セット程度の常識的な範囲では、腰痛のリスクが大幅に上昇するということはないと思いますので、日常的に行なっている選手もそれほど心配する必要はないでしょう。

ただし、個人的にはバスケットボールにとって必要な体幹機能の強化という点で、「腹筋運動」が重要かどうかは疑問があります。競技特性に合ったトレーニングを行うことで、競技力は向上します。すなわちバスケットボール選手には、バスケットボールで求められる体幹機能を強化できるトレーニングを処方する必要があり、私たちトレーナーの腕の見せ所でもあります。

私がビーコルの選手に行わせる体幹トレーニングを2つ紹介します。どちらも一見そこまでキツそうには見えないかもしれませんが、腰を反ったり丸めたりせず、体幹部(腰部)を固定して行うことを意識することでプレー中のボディコントロール能力を高めることができます。



クワアエクササイズ
四つ這い姿勢から脊柱をまっすぐに保ちながら、両膝を持ち上げ、可能であれば、図のように手や足を床から挙上しキープする。



デッドバグ
エクササイズ

仰向けで膝を曲げ、脚を浮かし、両腕を天上に伸ばす。腰が浮かないように注意しながら、対角線の上下肢をゆっくり動かす。

図1. エネルギー生成の仕組み

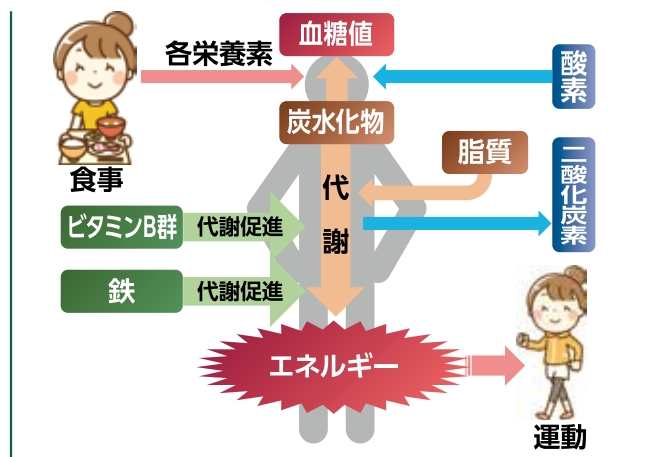


図2. 食事の基本型



図3. ビタミンB群の働きと多く含む食品・料理例

ビタミンB群の働き

- 1) エネルギー生成の促進
- 2) 疲労の回復

ビタミンB群を豊富に含む食品例

豚肉・豚肉加工品 納豆 卵
牛乳・乳製品 鰻蒲焼き 玄米

ビタミンB群たっぷり献立

豚キムチ
納豆巻き
豚のチーズ焼き
冷やし中華



図4. 鉄の働きと鉄を多く含む食品・料理例

鉄の働き

- 1) 全身の細胞への酸素運搬・持久力向上
- 2) 貧血改善

鉄を豊富に含む食品例

レバー 牛肉 鮭・鰹・ツナ缶 卵
ほうれん草 ひじき

鉄たっぷり献立

ひじき入りオムレツ ハヤシライス
レバニラ炒め
ほうれん草磯和え
鉄火丼



スポーツ
医療
情報

スポーツ版人間ドック(SPS)

医学的検査と体力測定をセットで行います。また、結果は全てその日のうちにお渡しし、結果に基づいて医師・管理栄養士・スポーツ科学員がアドバイスをを行い、健康・体力づくりをサポートします。

横浜市スポーツ
医科学センター



- 料金:15,000円(横浜市民)/17,000円(その他)
- TEL:045-477-5050
- URL:<http://www.yspc-ysmc.jp/measurement/sp/>