

競技者の食事には、勝つための特別な食品やサプリメントが存在するわけではありません。摂取しなくてはならない栄養素の構成は基本的に一般の人と同じです。しかし、トレーニングが多ければ多くなるほどエネルギー量や栄養素量が多く必要になります。

ボート競技の場合 (※体格や練習量により異なります)

基礎代謝量

生命を維持するために必要な最低限のエネルギー消費量。臓器の活動、体温維持などに必要。

除脂肪体重×28.5
(除脂肪体重=体重-体脂肪量)

食事誘発性熱産生

消化と栄養素蓄積のためのエネルギー。平均的な食事では、総エネルギー摂取量の約10%。

活動代謝(生活)

歩行や入浴、身支度などの活動。トレーニングと比較し強度は低いです。1日に占める時間は大きいので消費量に差が出ます。

乗艇トレーニング

1セッション
男子700~1500kcal
女子500~1000kcal

ウェイトトレーニング

1回
男子400kcal程度
女子300kcal程度

男子選手4000~5000kcal / 女子選手3000~3500kcal

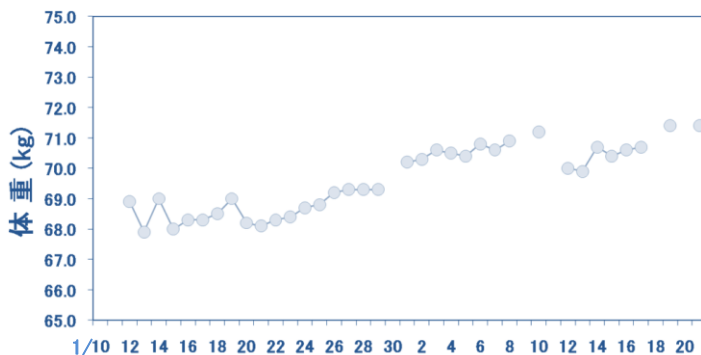
どんな身体が自分にとっていいパフォーマンスにつながるのか。未知の部分も多いと思います。まずは自分の身体を知るために記録を行っていくことが必要です。どのような時に体重が増減し、どの体重・体組成(体脂肪率)でよいパフォーマンスが出せるのか、確認していくことが大切です。

OFF期の増加や夏場の体重減少がなぜ起こり、どのようにパフォーマンスに影響するのか確認していきましょう。

①年間の計画(目標)を立てる

目標/時期	現在	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
体重(kg)													
体脂肪率(%)													
除脂肪量(kg)													
トレーニング計画													
食事の目標													

②変化の確認をしていく(モニタリング)



* 体重測定は簡単に出来るコンディショニングチェック
* 体脂肪率も定期的に測定し体組成の変化も確認

早朝空腹時、排尿後にはかる(同条件での変化をみる)
同じ体重計(体脂肪計)ではかる



体重の変化はトレーニング内容や食事内容・量を反映します。体重変動の理由を確認していくことも大切です。

競技に適した自分の体重も確認できます。

③食事量（摂取エネルギー）と内容を確認する

4500kcalの食事例



ごはん350g



ごはん450g



ごはん450g

Photo 国立スポーツ科学センター

栄養素の働き

栄養素		働き	多く含む食品
炭水化物		エネルギー源。体内では血糖の他、糖質が多数結合した状態で肝臓と筋肉にグリコーゲンとして蓄えられている。	米、パン、麺、いも、バナナ
脂質		エネルギー源。体内に中性脂肪として蓄えられる。	油脂、ナッツ、肉の脂身
たんぱく質		身体の骨格、筋肉、皮膚を構成するとともに、酵素やホルモン、筋収縮、物質輸送、生体防御などの働きをしている。	肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳
ミネラル	鉄	主に赤血球のヘモグロビンや筋肉の赤色素ミオグロビンとして酸素を運搬。	レバー、ひじき、青菜、あさり、大豆製品
	カルシウム	99%は骨および歯に存在。残りは、血液凝固や筋収縮などに関与。	牛乳・乳製品、小魚、大豆製品、小松菜
ビタミン	A	正常な視覚(明暗)反応を維持している。免疫能亢進などの作用をもつ。	レバー、緑黄色野菜
	B ₁	糖質のエネルギー産生に必要。	豚肉・豚肉製品、大豆製品
	B ₂	糖質、たんぱく質、脂質の代謝に必要。	牛乳、卵
	C	腱や骨、血管組織などをつくるコラーゲンの合成に必要。ホルモンや神経伝達物質の合成に関与。抗酸化作用。	野菜、果物(かんきつ類・キウイ・莓)、芋

基本的な食事のかたち

②主菜

私たちの体は筋肉はもちろん、骨、血液、髪、爪、皮膚といろんなものがたんぱく質から作られています。主にメインのおかずとなる肉、魚、卵といった動物性のたんぱく質は良質のたんぱく源。また、豚肉には炭水化物をエネルギーに変えるビタミンB₁が、赤身の肉・魚には鉄も含まれています。

①主食

炭水化物は筋肉や肝臓にグリコーゲンという形で蓄えられますが、たくさん蓄えられる脂肪に比べて量が限られています。トレーニングで少なくなってしまうグリコーゲンを次のトレーニングまでにしっかり戻すことが疲労回復のポイント！特に持久系の場合、毎食しっかりごはんを食べた上で補食をとらないと足りなくなってしまうのです。ごはんよりもおかず中心の食生活になっていませんか？



③副菜

ひじきなどを使った料理は不足しがちな鉄がいっぱいです。ミネラルはこの副菜をうまく取り入れることで補えます。野菜料理は体の調子を調えるビタミンA、Cと食物繊維の宝庫です。色の薄いものより、栄養価の高い緑黄色野菜を意識して摂りましょう！汁物も具沢山にすれば立派な副菜。カルシウムの多いわかめや豆腐、ビタミンの多い野菜など足りないものを補うにはもってこいです。

⑤牛乳・乳製品

カルシウムを多く含む牛乳・乳製品。小魚、大豆製品、小松菜などもカルシウムを多く含みますが吸収率が一番なのがこの牛乳。もちろんヨーグルトなどの乳製品でもOK。食事の間の補食時にとっても構いません。

④果物

ビタミンCは風邪を予防し、コンディションの調整に役立ちます。また、腱や靭帯の材料のコラーゲンを合成したり、維持してくれます。ケガ防止のためにも毎食フルーツを取り入れましょう。ビタミンCの多い柑橘類やイチゴ、キウイなどから季節のものを選びましょう！

食事をよくすることが競技パフォーマンスに直結するわけではありません。パフォーマンスを上げるためには、計画されたトレーニングが必要です。しかし、そのトレーニングをしっかりとやり遂げるためには、それに見合ったエネルギー摂取や体調管理が必要です。選手として、毎日のトレーニングを行うための土台となる食事を見直すことから始めましょう。