

LIM

市民ランナーにとって バランスの良い食事

この時期は各地でマラソン大会が数多く催されます。
近年では一般参加のランナーも増えてきましたが、重要になるのは食事の内容。
ちょうど一年前の「LIM」では「東京マラソン」を取り上げ「LIVE」では「カーボ・ローディング」を、「食のカレンダー」では旬の食材を使用した「カーボローディングメニュー」を取り上げました。
それでは逆に日頃はどのようなメニューを心掛ければよいのでしょうか。

◆市民ランナーは普段どのような食事を心掛ければよいのか？

体にエネルギーを効率よく蓄積させるため、炭水化物を多く摂取し(運動量を減らし)身体を休める「カーボローディング」は本番の三日前から開始しますので、それまでの食事については、逆に炭水化物も含めた各種栄養素をバランスよく摂取するようにしましょう。

●ビタミンB群

肉類ではかつては高タンパクで低カロリーな鶏肉などを薦めることが多かったのですが、ビタミンB群が不足しがちになるため、豚肉のロースやヒレなどを取り入れることも薦められるようになりました。

このビタミンB群は運動時に必要なエネルギーを作る炭水化物と筋肉作りを助けるタンパク質の代謝を促進させるという役割を担っています。

また、疲労回復の効果が高いので現在ではランナーにおける認知度も高くなっています。

●タンパク質

身体の多くの組織の維持、修復に必要なタンパク質。

マラソンは常に激しい運動で筋肉や血液にダメージを受けていますので、通常よりも多めに摂取するように心掛けましょう。

一方で必要以上の量は体脂肪に変化してしまうので、本番間近になり運動を控える「カーボローディング」の期間には最低限にとどめるよう注意しましょう。

肉や魚介類、豆類、卵などに多く含まれますが、肉や魚介類は脂質の少ないものを選ぶようにしたいものです。

●カルシウム

長時間走る脚を支えるのは骨です。強い骨格をつくり、筋肉のけいれんを防ぐためにも、カルシウムは必要不可欠です。

牛乳やヨーグルト、小魚などを間食にも取り入れながら上手に摂取しましょう。

●鉄分

長距離持久走やマラソンランナーに多いのが血液中の鉄分が不足する事でヘモグロビンが作り出せなくなることに起因する「鉄欠乏性貧血」です。

このため鉄分をしっかりと摂ることが大切です。

レバー、牡蠣、あさりの缶詰、ほうれん草などが知られています。

参考:<http://runnet.jp/>
<http://for-runners.seesaa.net/> 他

