



## これが最強スポーツキッズのライフスタイル！

体力強化において、睡眠が重要なカギを握っています。しかし、睡眠のリズムを保つ意味で同じくらい食事也很重要になります。食事と睡眠は密接にかかわり合いながらリズムを作っています。その体のリズムを理解したうえで上手に食生活の管理をしていけば、身体能力を最大限に生かすことができるでしょう。

### 質のよい睡眠を得る準備

- 睡眠時間は一定にする
- 夜は部屋の明かりを暗めに
- 寝る直前のテレビやゲームは控える
- めるめのお風呂に入ってリラックスさせる
- コーヒーやお茶などカフェインを含む飲み物を控える

### 筋肉や骨の材料をたっぷり蓄える

長時間のトレーニングで、筋肉は疲労し損傷しています。これから3~4時間後の睡眠時に始まる筋肉の再生に備えて、筋肉づくりの材料となるタンパク質をたっぷり、なるべく早い時間に食べさせましょう。ただし、炭水化物の不足によりタンパク質がエネルギー源として利用され、筋肉づくりにまで回らなくなります。炭水化物も忘れずに。また、睡眠時は骨がつくれる時でもあるので、カルシウムや、カルシウムの吸収を促進するビタミンD、コラーゲンの合成をサポートするビタミンCなどをたっぷり摂れる献立がよいでしょう。

### 昼のトレーニング

ハードなトレーニングにより、一時的に体がダメージを受けます。しかしこの後に十分な栄養と睡眠をとれば、体が持つ適応能力により、筋肉が再生し、ダメージ回復後に前よりも高い身体能力が身につくのです。

### 足りない栄養素を補給する「軽い食事」

間食は「おやつ」というより「軽い食事」。3食で足りない栄養素を補う「補食」と考えます。オススメはやはり炭水化物。午後のトレーニングでの持久力や集中力を高めるために食べてほしいものです。おにぎり、サンドイッチ、あんぱん、中華まん、バナナ、ミニうどんなど。また、ビタミン・ミネラルの補給も積極的にさせましょう。牛乳、ヨーグルト、野菜ジュース、チーズなどがオススメです。

### 体は夜につくられる

睡眠後、2~3時間後に骨や筋肉の成長に関わる「成長ホルモン」の分泌が盛んになります。このとき体温は1日のうちでもっとも低くなり、全身の筋活動も低下してるので、体内のエネルギーは筋肉づくりや骨づくりにどんどん利用されていきます。筋肉の材料となるタンパク質や、骨の材料となるカルシウムなどが、成長ホルモンの分泌ピーク時にしっかりと体内に吸収されているように、夕食のタイミングを就寝時間の約3時間前に合わせる事が重要です。

### 朝のトレーニング

本来人間の体には、日が昇れば目を覚まし、日が暮れると眠るという「生体リズム」があり、このリズムを崩さないことこそが、たくさん食べて、たくさん運動できる体づくりのポイントです。秘訣は、朝日を浴びながらのトレーニング。体は日の光を浴びると「朝だ」と感じて活発に活動し始めるため、朝食時に食欲がわいたり、日中に健康的な活動ができたり、自然と早寝ができるようになります。そのほか、朝の目覚めを良くする方法は、軽い体操やストレッチ、熱いシャワーなど。起床時間は一定にしましょう。

### 水分とブドウ糖の補給 + 体温を上げるタンパク質

睡眠に入ってからすぐ、体はぐっすり寝るため汗を出して体温を下げています。そのため朝は体の水分量が不足しており、体液や血液は濃縮されています。なので朝食には味噌汁や野菜スープ、牛乳、果汁100%ジュースなどを用意しましょう。また、血糖値も下がっているため、ブドウ糖の補給源であるご飯やパンなどの炭水化物をしっかりと摂らせましょう。さらに、低体温になっている体をウォーミングアップさせるために、タンパク質も欠かせません。

### 1日の活動ピークに向けてしっかり燃料補給

小・中学生は給食を残さず食べるようにします。高校生やお弁当の学校の場合は、エネルギー効率のよい炭水化物や脂質、タンパク質を、主食、主菜、副菜とバランスよく組み合わせ取り入れます。乳製品は必ずプラスしてください。食後は内臓の消化活動が円滑になるよう、あまり激しい運動はせずにゆっくりと休むようにしましょう。

