

サッカーの食事

健やかな子どもの成長にとって栄養はとても大事な役割を担っています。さらに一所懸命にサッカーの練習をしている子どもなら、練習や試合で元気にプレーするためのエネルギー源、筋肉や骨を丈夫にするカラダづくりの材料、そして疲労をすばやく回復しコンディションを整える成分という3つの要素を満たすために、普通の子ども以上に栄養が大事になります。一般の子どもでさえ、10歳になったらお父さんと同じ量の食事が必要になります。毎日の食事の量やそのバランスを調べてみることも大切なトレーニングのひとつです。

1) 食事の基本は『栄養フルコース型』

バランスのよい食事とは、図のような『栄養フルコース型』の食事のことです。これは食卓に、①主食、②おかず、③野菜、④果物、⑤乳製品の5つを毎食そろえることがポイントになります。小学校時代の給食を思い出してみましょう。給食はとてもバランスがよいメニューだったのです。

①主食には栄養素として糖質が多く含まれるので、脳と筋肉のエネルギー源が確保できます。毎日の勉強のためにもしっかり食べましょう。②おかずと⑤乳製品にはタンパク質、カルシウム、鉄が豊富に含まれていますので、筋肉、骨格、血液などのカラダづくりに役立ちます。育ち盛りには特に重要です。そして、③野菜と④果物には、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれ、コンディションを整えるのに役立ちます。これらが不足すると、疲労が蓄積してオーバートレーニングのようになることもありますから、好き嫌いせずに食べるようにしましょう。



2) 強い選手は朝ごはんから

朝食を食べずに登校すると、栄養面でのウォーミングアップができていないため、午前中の勉強の能率が上がりません。サッカー選手としては、運動量に見合った食事を摂る上で、朝食抜きでは不利です。夜になってからお腹がすいてガッツリ食べることになり、寝ている間も消化のために胃腸が働きますから、熟睡することが難しくなって疲れが取れず、朝が起きられずに、また朝食を抜くことになります。これでは、どんどん体調が悪くなります。

まずは早起きして、生活サイクルを変えましょう。『栄養フルコース型』を朝から実行するのは難しく思えるかもしれませんが、家庭の冷蔵庫に、果汁100%のオレンジジュースと牛乳やヨーグルトのパックを常備しておく、忘れがちな④果物と⑤乳製品をいつでも補給することができるので便利です。

(文責: 立教大学 杉浦克己)