

栄養部ニュース10月号

発行:杏林大学医学部附属病院栄養部 発行日 令和元年 10月 1日 No.19-10

東京オリンピック・パラリンピックまで1年を切りました！！

スポーツ史という分野の研究によれば、英語の「Sport」の由来はラテン語の「deportare」（デポルターレ）という単語だとされています。

デポルターレとは、「運び去る、運搬する」という意味から、精神的な次元の移動・転換、やがて「義務からの気分転換、元気の回復」仕事や家事といった「日々の生活から離れる」気晴らしや遊び、楽しみ、休養といった要素を指すようになります。

つまり、**人生を楽しく、健康的で生き生きとしたもの**にするために、より楽しむために勝利を追及するもよし、自分ペースで楽しむもよし、**誰もが自由に身体を動かし、自由に観戦し、楽しめる**ものです。

スポーツ庁 Web 広報マガジン DEPORTARE2018年3月15日より、一部改変

運動はストレス発散効果も!?

運動・スポーツのストレス解消効果について、男女・年代問わず90~95%程度が「大いに感じる」「まあ感じる」と回答しています(スポーツ庁「平成28年度体力・運動能力調査結果の分析」)。

また、高齢者では寝たきりにいたるサルコペニア(筋肉が減ること)の予防効果も期待されています。



栄養の役割

炭水化物

筋肉は血液中の糖をエネルギー源として消費します
また、肝臓に貯蔵された糖も利用されます



たんぱく質

運動で損傷した筋肉の回復や筋繊維の肥大など筋肉を作る他、運動中のエネルギー源ともなります



脂質

長時間にわたる運動となると、筋肉は脂質をエネルギー源として利用します



ビタミン・ミネラル

ビタミン B1 は糖質をエネルギーに変える働きをもち、ミネラルは貧血や脱水の予防等にも欠かすことのできない栄養素です



リハビリを行う方は栄養を十分に摂取しないとリハビリの効果も期待できません。食事もしっかり食べましょう。

強度の高い運動の場合は、運動後30分以内に炭水化物を摂取することで、筋肉の分解を防ぎ、疲労回復にもつながりやすいと言われています。また、たんぱく質と一緒に摂ることでその効果はさらに高くなると言われています。

★ただし、例えば栄養ドリンクが好ましくない場合がある等、運動の内容や疾患により詳細は異なります。疾患のある方・食事療法中の方は医師や栄養士にご相談ください。



参考：医歯薬出版株式会社 臨床栄養 2019年2月号
監修：杏林大学医学部附属病院 管理栄養士 平井和恵