



# Ajico News

Ajinomoto health & nutrition communication news

今回の  
テーマ

## スポーツ栄養における食事と補食

### 質・量・タイミングの重要性

#### Contents

- 🐼 筋肉をつくるたんぱく質の、効率的な食べ方とは？
- 🐼 「アミノ酸の桶の理論」を忘れずに、必要なアミノ酸の摂取を
- 🐼 1日あたり、1食あたりの「食のバランス感覚」を養う

### 食事の「質・量・タイミング」は個人によって異なります

食事の基本目的は、「生命維持と生活」「新陳代謝」で、子供の場合はそこに「発育」が加わります。エネルギーや栄養素が不足すると、その結果がからだに現れることになるのです。

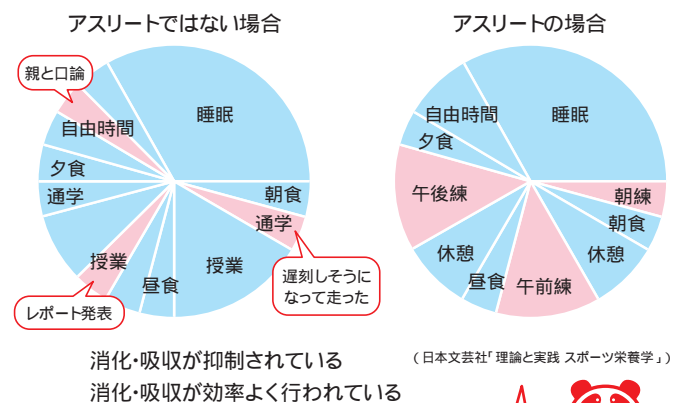
「栄養バランスのよい食事」とは、食事の内容(食材選びと献立の構成)が整っていること、自分にとって適正量が摂取できていること、この両方が成立できていることを指します。

練習時間が長く活動量が多いアスリートほどエネルギーや栄養素の必要量は多くなりますが、消化吸収を効率よくできる時間が短い(右図)ため、1日に必要なエネルギーや栄養素を摂取するのが難しくなります(右図)。また、最近の研究から、アスリートのたんぱく質摂取推奨量は、過小評価されている可能性が指摘され、旧来に比べて多く摂取する必要があることがわかってきました。かといって、アスリートに「とにかく食べなさい」と強要するのは正しい指導でしょうか？ジュニアアスリート時代に毎食のごはんを2合食べるようにいわれ、食事が苦痛だったという事例もあります。しっかり食べることは重要ですが、消化能力など、個人の身体、状態を考えずに食べさせるのは誤りです。

人が1食で食べられる量には限界があります。1日の中でどのタイミングで何をどれだけ食べるか、質・量・時間が大切なのです。これはジュニアだけでなく、成人アスリートや一般の方にも同じことがいえます。

参考 Kato et.al. PLoS ONE 11(6):e0157406.

1日の生活時間と消化・吸収のタイミング



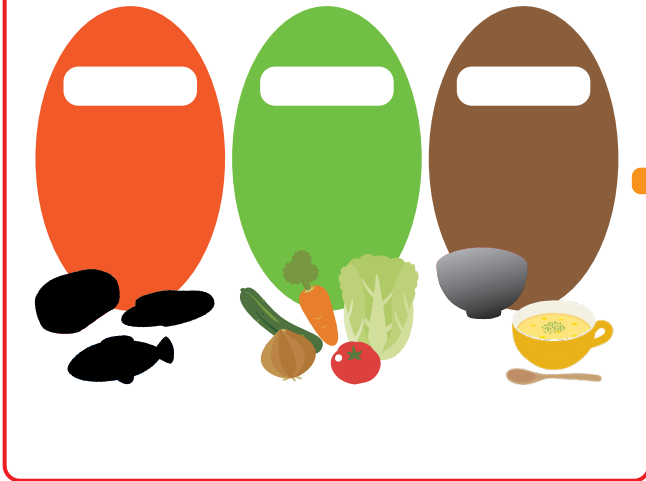
🐼  
アスリートはエネルギーや栄養素の摂取量を多くする必要のあるにも関わらず、消化・吸収が効率よく行われる時間が少ないことがわかります。適量を食べているつもりでも、消化・吸収が充分でなければ不足という事態に陥るのです。

#### 本テーマ

どのタイミングで、何を、どれだけ食べるか？  
自分に合った質・量・摂取方法を考える







AJINOMOTO.Park

