

大阪バスケットボール協会医科学講習会(栄養学) 質疑に対する回答

【質問①】

年齢を重ねても食事の量が衰えず腹八分目が出来ていない。やはり少しずつ年齢に合わせて減らしていかないと生活習慣病になりがちなのではないでしょうか。

先生が学生だった頃の体重と現在の体重と比べて増減はいかがでしょうか。

BMI (ボディ・マス・インデックス) が 22 であれば平均体重を維持していると言われて

います。

計算式は、身長 (m) × 身長 (m) × 22 となります。

例で私の場合身長が 165 c m ですので、

1.65 (m) × 1.65 (m) × 22 = 59.8 k g (約 60 k g) が保てていけば標準体重です。

※ 標準体重の目安幅は BMI が 18.5 以上 25 未満です。

先生はいかがでしょうか。もしも BMI が 25 以上でしたら肥満に入ってきますので「食事」と「運動」で日々の健康管理を進めてください。

肥満を改善することが生活習慣病を予防する重要な要因となります。

【質問②】

バスケットボール選手の 1 日のカロリーとどのようなメニューが良いのか、合宿のメニューなどを教えてほしい

選手ひとり一人によって、身長・体重・年齢・性別・運動量などが違っており、1 日の摂取すべきカロリー量は一概にお伝えできず申し訳ございません。メニューについてもどのようなパフォーマンスを鍛え、維持するかの内容にもよって変化しますが、講習会でお伝えした「食事のバランス」「各種メニュー例」が基本になると考えます。選手に合ったエネルギーを充足するためにも、炭水化物やたんぱく質、ビタミン・ミネラルをバランス良く摂取し、水分補給をこまめに摂取することが必要となります。

【質問③】

試合中の足のつりを予防するには何を食べたら良いか

足がつる原因は、筋肉疲労、運動不足、冷えなどさまざまですが、栄養素の不足も関係していますので、普段の食事からしっかりと補給することが大切です。

【 栄養素の不足 】・カルシウム・カリウム・マグネシウム・ナトリウム

【 予防、改善する栄養素と多く含む食品 】

カルシウム：牛乳、チーズ、ヨーグルト、小魚、豆腐、胡麻、ワカメ

カリウム：パセリ、アボカド、納豆、ほうれん草、里芋、大豆、にら、バナナ

マグネシウム：アーモンド、落花生、ひじき、海苔

ビタミン B1：牛乳、卵、豚肉、豆類

ビタミン E：アーモンド、うなぎ、お茶、小麦胚芽

タウリン：魚、貝類、イカ、タコ

日々のバランスの良い食事と水分補給を進めてください。

【質問④】

昔の野菜50gと今の野菜50gでは成分も違うと聞いているが、その不足分をサプリメントで補う必要があるとしたらどのように利用したら良いのか知りたい

サプリメントの利用については、人でのエビデンス（科学的根拠）がはっきりしていないのが現状です。私からおススメできるサプリメントを申し上げることができなくて残念ですが、下記スポーツ栄養に関する IOC の合意声明 2010 をご参照ください。

「サプリメントは食事を改善する方法としては十分ではないが、遠征などで必要な食品が入手できないような場合、短期間の必須栄養素の補給に利用できる。ビタミン D は日照が不十分な場合には補給が必要かもしれない。運動能力増強のための多くのものの中でごく少数のものは、専門家のもとで科学的根拠にしたがって使うと運動能力を高めることがあるかもしれない。サプリメントやスポーツ食品を利用しようとする時は効果や価格、健康や運動能力に対するリスク、ドーピングテストで陽性になる可能性についてよく考えるようにする。若いアスリートにはサプリメントは勧めないようにし、健康な体組成を維持しながら成長できるように、栄養素の豊富な食品をよく考えて選ぶことを意識させるようにする。」

【質問⑤】

練習中や試合中の水分の取り方について詳細に知りたい。

水分摂取については下記の内容をご参考にしてみてください。

【監訳】 立教大学コミュニティ福祉学部スポーツウエルネス学科（教授 杉浦 克己）
（いつ、どれくらい飲むのか）

水またはスポーツドリンクを飲んで練習中と試合中の脱水を防ぎます。試合中、最も飲みやすいのはウォームアップ時とハーフタイム時です。練習中は、コーチまたはマネージャーが、天候と運動強度に応じてドリンク休憩を設けるべきです。

運動中に発汗速度を感じ取って飲む量とタイミングを調節します。何も体重ロスを防ぐほどまで飲む必要はありませんが、脱水量は、通常、体重の 2%（即ち、体重 50 kg の人の場合は 1 kg、75 kg の場合は 1.5 kg、100 kg の場合は 2 kg）未満に抑えるべきです。

高強度運動時に脱水になることのマイナス作用は、暑熱環境でより大きなものとなるので、気温が高い時は水分補給をさらに充実させて、脱水のリスクを最小限にとどめます。例えば、試合が中断した時にサイドラインで飲む、練習中のドリンク休憩の回数を増やす等です。

ただし、発汗で失われる以上の量を飲み、運動中に体重が増えるようなことがあってはなりません。

試合中に水分とエネルギーを摂ることで、後半でより多くより速く走ることができると同時に、疲労を防いでスキルと判断力を維持するといわれています。

通常は、炭水化物を約 4~8%（4~8 g/100 ml）含んでいる市販のスポーツドリンクを使用すれば、炭水化物と水分の必要量を同時に満たすことができます。一般に、炭水化物を 1 時間当たり 20~60 g 摂取する。また練習が 1~2 時間以上続く場合や試合中に失われる塩分の量が多い（3~4 グラム以上の塩分）選手は、練習中あるいは試合中にナトリウムを含んだ水分（水 10に対して塩 1~2 g）を摂取すべきです。