

栄養ノート

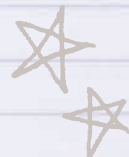
ZAVAS
ザバス

SUBJECT: 持久力アップ

NUTRITION NOTE 12月号



持久力アップのキーワードは“エネルギー”
エネルギーの源をしっかり摂り、
効率よくエネルギーをつかって、
最後まで動ききれるスタミナのある体をつくろう!



● エネルギー源の補給

エネルギー源 = 炭水化物(糖質)

▶▶▶ 栄養フルコース型では「①主食」・「④果物」

- 炭水化物(糖質)は、体内でグリコーゲンという形につくり変えられ、筋肉や肝臓に蓄えられる
- グリコーゲンの貯蔵量が多いほど、スタミナ切れしにくい!
→ ガソリン満タンの車と同じ!
- 練習前や試合前といった場面では、サプリメントも有効活用!
メリット・・・ ①消化が速い ②エネルギーになるのが速い ③持ち運びやすい

➡ 朝食・昼食・夕食に間食(補食)もプラスでエネルギー源をしっかり摂る!!

■ 炭水化物(糖質)の多い食品

食品名	目安量	糖質(g)	エネルギー(kcal)
スパゲティ	1人分(乾100g)	72.2	378
そば	ゆで1玉(220g)	57.2	290
うどん	ゆで1玉(250g)	54.0	263
ごはん	1膳(130g)	48.2	218
食パン	6枚切り1枚(60g)	28.0	158
バナナ	1本(120g)	27.0	103
果汁100%りんごジュース	1本(200ml)	24.5	92
ザバスエナジメーカーゼリー	1本(180g)	49.7	200
ザバスピットインリキッド	1本(68g)	42.5	170
ザバスピットインゼリーバー	1本(50g)	25.0	100



● エネルギーをつくるのに働く栄養<その1>

- 体の中で炭水化物(糖質)をエネルギーにつくり変える際に
欠かせないのが **ビタミンB1**

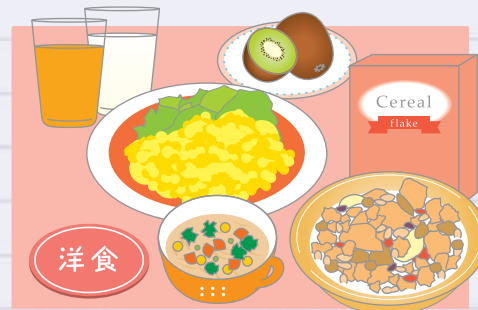
➡ 効率よくエネルギーをつくるために、炭水化物(糖質)+ **ビタミンB1**

■ ビタミンB1の多い食品

食品名	目安量	ビタミンB1(mg)
豚もも肉	厚さ1cm1枚(100g)	0.94
うなぎの蒲焼き	1人前(80g)	0.60
玄米シリアル	1食分(40g)	0.42
ボンレスハム	2枚(40g)	0.36
玄米ごはん	1膳(130g)	0.21
ブロッコリー	3房(100g)	0.14
ライ麦パン	6枚切り1枚(70g)	0.11



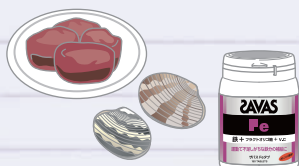
朝食が和食派は玄米ごはん、洋食派は玄米シリアルやライ麦パンを取り入れてみてはいかがでしょうか？!



● エネルギーをつくるのに働く栄養<その2>

- エネルギーを生み出すためには酸素が必要。
その酸素を全身に運ぶのが血液中の「ヘモグロビン」
- ヘモグロビン不足=『貧血』になると、
酸素が体内に行き渡らなくなりスタミナ低下に…

➡ ヘモグロビンの材料となる **鉄** と **たんぱく質** がスタミナを左右する!



鉄を多く含む食品は、レバーを筆頭に赤身の肉や魚、貝類など、好き嫌いが分かれやすい食品が多く、体内吸収率も低いので、サプリメントも有効活用しよう!

