

栄養 Information

2022年 初冬号

最近、寒い日が多くなってきました。今年も残すところ約1ヵ月程度となり、競技シーズンはオフに突入といったタイミングでしょうか？競技会が続いていた時期とはトレーニング方法も変化していることと思います。

もちろん、トレーニング方法に合わせて、食事もし少しずつ変化させていく必要があります。特にトレーニングが変化していなければ、食事の量や質も同じで良いのですが、一般的にはオフシーズンは筋肉トレーニングなどをされる方が多いので、一般的にはカロリー消費は少なくなります（ただし、負荷のかけ方で違ってくるのですが…）。食べる量は同じ、でも運動量や質が違うことで体組成も変わってきます。なるべくオフシーズンでも、筋肉量が減って脂肪が増えるなんてことにはなりたくないですね。



トピックス

今回は『完全栄養食』についてのお話です！
皆さんは『完全栄養食』って聞いたことはありますか？

最近、色々なところでこのワードを目にすることが多くなってきました。簡単な説明としては、[五大栄養素をすべて含む食品]ということです！
ちなみに、五大栄養素とは…



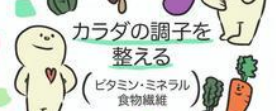
●炭水化物

●たんぱく質

●脂質

●ビタミン

●ミネラル です。



そこに、いくつかの微量栄養素がプラスされている食品が『完全栄養食』と呼ばれています。このような食品にはどんなメリットや効果があるのでしょうか？

【メリットその①】実は、普段から意識しないと栄養バランスはどうしても偏りやすくなります。そこに『完全栄養食』を取り入れることで、栄養素の不足を補うことができ、栄養バランスの管理もしやすくなります。

【メリットその②】サプリメントと異なり、どの栄養素をどのく

らい摂ればよいのかという知識や考える手間がなく、必要な栄養素をまとめて摂取で



きます。また、時間をかけずに手軽に口にできるものが多く、忙しいという方にとって、強い味方となります。



代表的な完全栄養食として、大きく分けて食材・料理・開発食品の3種類があります。

【食材】良質なたんぱく源でもあるタマゴは『完全栄養食』として有名な食材です。果物のなかでもよく口にするバナナなども『完全栄養食』の一つです。



ただし、食材は自然のものなので、いくつか欠けている栄養素があります。たとえば、卵には食物繊維・ビタミンCなどは含まれていません。また、バナナにはビタミンK・Dやヨウ素は含まれていませんし、タンパク質もごく微量です。卵1個・バナナ1本はカロリーにすると約80kcalしかありませんので、栄養素は様々なものが含まれていますが、これだけでは足りないのが分かりますね。

【料理】私たちに身近なカレー（ドライカレーがおすすめ！）は代表的ですが、味噌汁も具沢山にすることで『完全栄養食』に近くなるといわれています。



【開発食品】最近、注目されているのがこのタイプです。複数の企業で、この完全栄養食のプロジェクトを立ちあげて開発に取り組んでいます。

食事型・おやつ型・ドリンク型に分けることができます。

【食事型】パンやパスタ等のインスタント食品のようなタイプです。



【おやつ型】初めて開発された完全栄養食がおやつ型で、食事と食事の間に食べるタイプです。



【ドリンク型】最も手軽に摂取できるのがドリンク型です。ゼリー飲料タイプやスムージーなどがあります。



もちろん『完全栄養食』といっても良いことばかりではありません。

① その① カロリー不足に注意！

食品によって含まれる各栄養素は異なるため、それだけを食べていると栄養が偏ります。特にカロリー控えめのものが多いため、体力の衰えに繋がります。

② その② あごの筋力の衰えに注意！

短時間で食事ができるため、咀嚼回数が少なくなります。するとあごの筋肉が衰え、表情筋や脳の働きにも悪い影響が生まれるとされています。

③ その③ 食の楽しみの減少に注意！

食事の目的は栄養を摂取することだけではありません。風味を楽しんだり、人と会話を楽しんだり、食事は心の健康を維持してくれるものでもあります。

【食材】の完全栄養食は単体での摂取というより、補助的な役割と考えます。

【料理】の完全栄養食は色々な食材で栄養素を補うことが良いバランスに繋がります。

【開発商品】の完全栄養食は1日のうち1食置き換えることが推奨です。

これからのオフシーズン、好きなものばかり食べて栄養が偏っているかも？と感じた時に食べてみるのはアリですが、左の5大栄養素のうち自分には何の栄養素が不足しているかを見極める力はアスリートとして必要な要素の1つかもしれません。