



【スポ協だより】

スポーツひた

第4号

2022年1月発行

発行/日田市スポーツ協会
日田市上城内町2番6号
(中央公民館内)

TEL・Fax 0973-24-2202

日田市体育協会の名称が、昨年4月から「日田市スポーツ協会」に変わりました。

ひなまつりマラソン 実施に向けて準備

第23回天領日田ひなまつり健康マラソン大会が、3月13日(日)、市陸上競技場をスタート・ゴールで行われます。

コロナ禍のため、昨年につき、今年も感染症予防対策をしながらの開催となります。

募集人数を昨年より200人多い1,200人に増やす中、競技は午前9時にスタートし、全国からエントリーした高校生以上の男女が年代別に「ハーフ」と「10km」の部で競います。

また、ゲストランナーには、アトランタ五輪1万m出場者の千葉真子氏が予定されています。



前回(第22回)大会で力走する参加者(ハローワーク前)

県体大会スローガン採用者表彰式

新型コロナの感染拡大で、県体が中止になったことを受け、10月11日、日田市(アオーゼ)で第74回大分県民体育大会の大会スローガン採用者表彰式が、県体本部臨席のもと行われました。採用者は次の方です。

◇採用者 日田市天瀬町 江嶋公明氏

◇スローガン 『「今こそ示せ絆の力」久大の地から』



樋口会長から記念品を授与される受賞者の江嶋氏

3年振りの大会開催を願う!

県民体育大会、市民体育大会が、昨年、新型コロナの影響で2年連続中止となりました。

今年こそ、スポーツの力が発揮できる一年となって、地域や選手たちに活気と笑顔が戻ることを願います。

◎第76回市民体育大会(5月~12月 ただし、スキーは1月)

◎第75回県民スポーツ大会(9月10日(土)~12日(月))

※令和4年度大会から『県民スポーツ大会』へ名称変更
※第75回県民スポーツ大会は久大(日田・玖珠)ブロックでの開催
※スキー競技は本年1月29日(土)~30日(日)九重森林公園スキー場で開催

昨年実施できた市民体育大会の競技はご覧の通りです。

- ①ボウリング(7/11) *優勝:咸宜(12地区内1地区オープン)
- ②テニス(7/25) *優勝:光岡(6地区)
- ③自転車(7/25) *優勝:三芳(10地区)
- ④ウエイトリフティング(8/1) *優勝:西有田(6地区)

※軟式野球は1回戦(8/22)終了後、8/27に大会中止が決定しました。

スポーツ講演で栄養学を学ぶ

令和3年度のスポーツ医科学研修講座が、11月15日、市役所で開かれ、スポーツ関係者や市民など72人が聴講しました。

大分市にある大場整形外科の管理栄養士、三股絵未先生を講師に迎え、『スポーツ栄養の最新知識一実践を通して一』と題して講演が行われました。

今回は、参加者から食事や栄養に関する疑問や悩みの質問を事前に受け付け、講演の中で先生が解説、回答していただきました。

多くのスポーツ選手に栄養指導してきた経験を持つ先生のお話は、説得力があり、分かりやすく受講生に評判で、大いに役立った、実践していきたいとの声が多く寄せられました。

※裏面に講演内容の掲載をしています。



講演する講師の三股絵未先生

スポーツ栄養の最新知識 —実践を通して—

(医) 大場整形外科 管理栄養士 三股 絵未

2021年11月15日(月)、スポーツ医科学研修講座にて講演させていただいた内容を、要約してご紹介致します。

- ①サプリメントについて
- ②水分補給について
- ③栄養摂取について (特に糖質)

【①サプリメントについて】

現在の食事でどの栄養素が不足しやすいのか把握した上で、自己責任で使用することが大切です。

《なぜ?》

- ◆「ドーピング禁止違反物質の混入」により、ドーピング禁止違反となる可能性があります。
- ◆不足の栄養素を把握せず過剰に摂ってしまい、過剰症など健康を害する恐れがあります。

(どうしても摂りたい時の選び方)

- (1) ドーピング禁止違反物質が混入されていないか確認する。
- (2) 信頼のおける企業から販売されている製品にする。
- (3) 品質保証プログラムによって検査されている製品にする。

上記から、サプリメントは本来慎重に選択することが必要な製品です。専門の知識を有した管理栄養士や薬剤師などへ相談した上での摂取が望ましいです。

◆参加者からの質問: 「中学生とプロテイン 身体の影響についてご教授下さい。」 「プロテインの有効な使用方法を具体的に教えて下さい。」

(回答) 中学生の年代は体重 kg×1.0~1.8g の蛋白質が1日に必要です。
(例: 50kg の選手は 50g~90g)

蛋白質は「肉・魚・卵・大豆製品・牛乳や乳製品」からメインに摂ることが出来ます。肉や魚は手の平くらい(100g)で約 15~20g 摂れます。つまり、体重 50kg の選手であれば 1食で肉や魚 100g 以上が必要で、食欲不振や合宿などの遠征、減量中や試合で十分な食事量の確保が難しい場合は、プロテインを検討いただく流れとなります。海外製のプロテインはドーピング禁止違反物質や不純物混入の可能性があり、オススメしません。

国内製造の、「インフォームドチョイス」を取得している、オリンピック選手をサポートするくらい大きな企業から販売している商品が選択肢となります。製品名ですと「明治」の「ザバス」が当院の選手は主流ですが、プロテインを飲むのは「自己責任」として選択いただいております。

適正な量を摂取することは、筋肉をはじめ身体各組織(髪の毛、爪、靭帯、皮膚、骨など)を構成する大事な栄養素となります。しかし、蛋白質を必要以上に多く摂ったからといって、筋肉量がより多く増えるわけではありません。

蛋白質の摂りすぎは肝臓や腎臓に負担をかけ疲れやすくなり、尿にカルシウムの排泄が増えるので骨粗鬆症になりやすく、肥満に繋がる影響もあります。摂りすぎでないかの確認は、日頃から体重計や体組成計にて、体重や筋肉量などを測定することが大切です。

また、具体的な蛋白質の必要量や、現在の摂取量がどのくらいなのかの分析は専門職の管理栄養士が行っています。

【②水分補給について】

1時間以上汗をかき練習や運動の場合は、飲める環境であれば「スポーツドリンク」がオススメです。

《なぜ?》

- ◆汗で失った水分と塩分、ミネラル補給が出来る。
 - ◆1時間の練習で 30~60g の糖質を補給することにより、疲労回復やスタミナ維持に繋がる。(スポーツドリンク 500ml でおよそ 30g の糖質が摂取しやすい)
 - ◆熱中症(頭痛、吐き気、痙攣等)の予防に繋がる。
- ※糖尿病など治療中の方は主治医の先生の指示に従って下さい。
※スポーツドリンクによっては、ダイエット向けにエネルギーにならない甘味料を使用しており、糖質補給が難しい商品もあります。表示をみて購入するのがオススメです。

【③栄養補給について(特に糖質)】

糖質は悪者ではありません。競技を行う上では、糖質補給によってコンディションが左右される場合もあります。

《なぜ?》

- ◆糖質は人間にとって「ガソリン」
- ◆不足すると疲れやすい、貧血やケガが起きやすくなります。食事をする際は基本の組み合わせを知っておき、糖質をはじめ各栄養素を取りやすくなるのがオススメです。

【基本の組み合わせ】

- ①主食(糖質): ごはん、パン、麺類など
- ②主菜(蛋白質、脂質): 肉、魚、卵、大豆製品など
- ③副菜(ビタミン・ミネラル): 野菜のおかず、汁物
- ④牛乳・乳製品(特にタンパク質・カルシウム)
- ⑤果物(特に糖質・ビタミン)

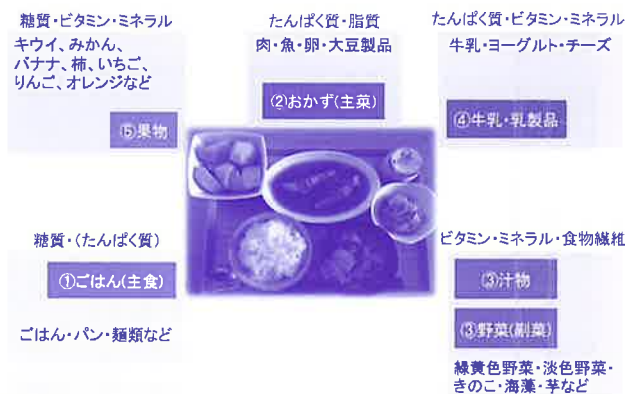
【なぜ、バランスよく食べる必要があるのか?】

自分の身体が「いつ、どこで、なにを、どのように」作り変えてもいように、普段から栄養補給をしておく必要があるから。私たちの身体は日々、新陳代謝を繰り返して身体を作り変えています。

骨、筋肉、内臓など、どれも壊して更に丈夫なものを作り変える過程には、「材料」「大工さん」「大工さんのガソリン」が必要です。

もっとも大切なのは「いろいろな食材を食べる」こと

基本: 栄養フルコース型の食事



◆参加者からの質問: 「糖質を摂りすぎると、体内で糖化が起こりますがスポーツを行う上で糖化はどんな影響がありますか?」

(回答) 日常の体重測定で意図せず増加するときは摂りすぎ(糖化が起こりやすい)です。そうでない場合、スポーツをする際は「最も使用される重要な栄養素」なので、適正量を摂ることが必要と感じます。目安は「体重の急激な増加が無い」「疲れやすくなっていないか(なりやすい場合は糖質不足に陥っている場合が多いです)」をみていくと良いです。また、具体的な糖質の必要量や、現在の摂取量がどのくらいなのかは個々によって異なる為、詳しく知りたい方は専門職の管理栄養士が分析を行っています。

耳より情報

身長を伸ばしたい!時は? .o.o

「睡眠、食事、運動」の3本柱がカギ

- ◆睡眠: 成長期は8~9hの睡眠時間を
- ◆食事: 朝食は特に、寝ている時の身体づくりの材料
- ◆運動: 骨に刺激を与えることが大切

栄養の常識は時代と共に変化していきます。皆さんの生活や練習状況に合わせて、参考になる部分を取り入れてみてください。

スポーツ栄養の知識を活かし、皆さまのご健闘・ご活躍を心よりお祈り申し上げます!