

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2021.1.15

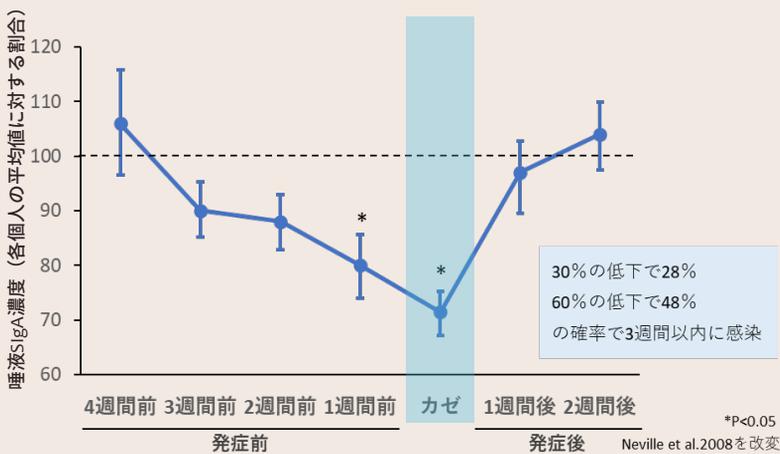
07号

冬場のコンディション管理と栄養

激しいトレーニングを繰り返し行うアスリートは、レクリエーション目的または運動をしない人と比べて、かぜなどの上気道感染症にかかりやすいことをご存知でしたか？

かぜを予防するためには、睡眠をしっかりと取り、バランスの取れた食事で体を温め、よく笑うことが大切です。冬場のコンディション維持にお勧めのポイントとメニューをご紹介します。

唾液SIgAの変動とかぜの発症の関係



①空気が乾燥し、ウイルスが空気中に増殖しやすい冬場は、口や鼻からウイルスの侵入を防ぐことが大切です。

②運動量が多い時は、ウイルスや細菌などが体内に侵入するのを防ぐ唾液分泌型免疫グロブリンA (SIgA) の分泌量が各個人の平均値に比べて低いことが指摘されています¹⁾

③唾液SIgAの分泌量が低いと上気道感染症 (かぜ) にかかるリスクが高いことがわかっています。

かぜを予防するための生活習慣 — 4つのポイント —



生活リズムを維持する

睡眠不足が続くと、疲労の蓄積や免疫力の低下につながり、かぜをひきやすくなります。また、夜更かしや朝寝坊などによって生活リズムが乱れると、睡眠を取っているのに目覚めが悪く、食欲が湧かないので朝食をおろそかにしてしまう、ということになりかねません。



活動量に見合ったエネルギー量を摂取する

食事を摂ると体内に吸収された栄養素が分解され、その一部が体熱となり消費されることで身体が暖かくなります。食欲のない朝でも、ホットココアにロールパンや、具だくさんの味噌汁とおにぎりなどを食べて身体を暖めてからトレーニングを行うようにしましょう。



色の濃い野菜を積極的に摂る

人参やかぼちゃ、ほうれん草など色の濃い野菜には、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富に含まれます。ビタミンAは鼻や喉の粘膜の乾燥を防ぎ、かぜなどの感染症を予防するのに欠かせないため、毎日意識して摂るようにしましょう。



なるべく前向きな気持ちで過ごす

“笑い”も免疫力を維持するのに有効です²⁾。気持ちがふさがちな日々が続きますが、日々の生活の中で好きな事に熱中したり前向きな気持ちで過ごすようにしましょう。

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

ビタミンAを含む食品と上手な摂りかた

Vitamin

A

ビタミンAが多い食品

緑黄色野菜

にんじん・かぼちゃ・ニラ
ほうれん草・ピーマンなど



レバー



卵黄



うなぎの蒲焼



油をプラスして吸収率アップ！



ほうれん草のバター炒め



にらたま



野菜とたまごのスープ



ビタミンAは油脂に溶けるビタミンです
調理の際に油を使ったり、
油脂が含まれる食材を使用すると
吸収率がアップします！

かぜの季節におすすめ！「鍋」を食べて冬を乗り切ろう

鮭の味噌仕立て鍋（石狩鍋）

良質のたんぱく質を含む鮭をメインに、色の濃い野菜がたっぷり摂れる一品。バターを加えてビタミンAの吸収率UP！

<材料 2人分>

鮭 2切れ（塩 少々）

春菊・にんじん・白菜・長ねぎ・しめじ・しいたけ
など好みの野菜、きのこ

しらたき ½袋 豆腐 ½丁

A 水 2~3カップ 顆粒和風だし 小さじ2
酒 大さじ2 味噌 40g みりん 大さじ1
好みでバター 小さじ1

<作り方>

- ① 鮭は一口大に切り、塩をふる
- ② 野菜などほかの材料も食べやすい大きさに切る
- ③ Aを合わせて煮立てる
- ④ 好みでバターを加える



たまごを落としたキムチ鍋

体があたたまる冬の定番キムチ鍋に、
ビタミンAを含むたまごをトッピング

<材料 2人分>

白菜キムチ 100g 豚薄切り肉 200g

白菜・長ねぎ・ニラ・水菜・しめじ・しいたけなど
好みの野菜、きのこ 豆腐 ½丁

たまご 1個

A 水 2~3カップ 顆粒和風だし 大さじ1/2
ごま油 小さじ1 酒 大さじ1 味噌 大さじ2
好みでしょうが・にんにくすりおろし

<作り方>

- ① 材料を食べやすい大きさに切る
- ② Aを合わせて煮立てる
- ③ 最後にたまごを落とす



本内容の一部または全部を無断で転載・複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため、著作権者の許可が必要です。

参考文献

- 1) NEVILLE, V., M. Gleeson, and J.P. Folland. Salivary IgA as a risk factor for upper respiratory infections in elite professional athletes.
- 2) 伊丹仁朗 ほか 笑いと免疫能. 心身医学. 34(7), 565-571, 1994.

執筆者：Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp