

# Nutrition

## 体づくりを見直しましょう(2)

オフィスケア代表 古田裕子

### 減量期の栄養摂取

必要な栄養素をしっかりと確保しながら体調を崩さないように短期間に減量するのは大変、難しいことです。そもそも減量の基本は余分な脂肪だけを落とし、筋肉や骨などの組織は維持することです。ですから、必要な栄養素はしっかりと摂取しなければなりません。

しかし、カロリー制限に伴い、ビタミンやミネラルといった体の調整機能を担う大切な栄養素がどうしても不足がちになり、同時に体づくりの基礎となる蛋白質も不足してきます。一般の人と異なり激しいトレーニングを余儀なくされるスポーツ選手にとっては、直接のエネルギー源となる糖質を極端に制限することはパフォーマンスの低下に直結してきます。したがって、減量をする場合には絶対に確保しなければならない食事量をはっきりとイメージでき、それを毎日、継続することが必要となってきます。

具体的には、「1日に絶対確保しなければならない食

事量=基礎食」として、それを1日4~5回に分けて摂るようにすると非常に効果的です。基礎食はトレーニング内容、本人の体調によってそれぞれ異なりますが、いずれの場合もその人にとっての理想的な食事の最小単位でなければなりません。更に、減量期間中に必ず守るべきポイントは次の通りです。

1. トレーニングに有酸素運動を追加する。
2. 水分をこまめに、十分に摂取する。
3. 砂糖と脂肪の摂取を控える。
4. イスチオ食品、イソ食品、加工食品を避ける。
5. 天然素材のタンパク質、ミネラルを摂る。
6. 毎日の食事記録をつける。

6週間の減量プログラムを実施し、約6kgの減量に成功した大学女子レスリング選手の基礎食を紹介します。

〈基礎食〉(1日あたり約1,100kcal)

ご飯	330g	(茶碗めし3杯)
肉・魚	100g	(脂身少なめ)
牛乳	400ml	フルーツ 2個
卵	1個	野菜 300~500g

(これを1日4~5回に分けて食べる。) つづく  
〈ふるた・ゆうこ〉 WSFジャパン会員、Jリーグ・サッポロ  
旭広島FCバスケットボール、早稲田大学非常勤講師



## CINEMA STREET Scene.1

【プリティ・リーグ】(A LEAGUE OF THEIR OWN) 監督:ベニー・マーシャル

「女性とスポーツ」を描いた映画作品を紹介していく新コーナーです。第1回は米国に実在した女子プロ野球リーグAAGPBLの「ロックフォード・ピーチズ」を題材にした「プリティ・リーグ」。日本では4年前に公開され、あのマドンナがセクシーな1番バッター役で登場し、話題になりました。★1943年米国、男たちは戦争に駆り出された。中には米国の国民的スポーツ「ベースボール」選手も沢山いた。プロ野球を途絶えさせたくなかったチームオーナーたちは、女性のプロ野球リーグを開始する。「ピーチズ」にはさまざまな経歴の女性たちが集まった。片田舎オレゴンのソフトボールチームの花形選手だったドティ(ジーナ・デービス)やキット(ロリー・ペティ)姉妹のほかクラブのホステス(マドンナ)やボディーガードなど個性派ぞろい。監督は元大リーガーでホームラン王のジミー(トム・ハンクス)だが、酒びたりに頼りない。それでも彼らは力を合わせてワールドシリーズへ向けて旅を続け、野球のプレーを通して友情と信頼を育んでいく。一方、商業主義のオーナーたちは、プレーより女性らしさや美しさをアピールすることを求める。悲惨な生活に戻りたくない彼女たちは、不本意ながらも命令に従う。やがて戦争が集結すると女子リーグも幕を下ろす。それから50年。パークスタウンに「ピーチズ」の「本物の」元選手たちが集まる。彼女たちの功績が認められ野球殿堂入りのセレモニーに出席するために…。あの時、力を合わせた記憶を思い起こし変わらぬ友情と信頼を確かめ合うシーンは、熱いものが胸に込み上げてくる。★ (「シネマジャーナル」ライター 岡田美和)