

# ラグビー食事学で カラダづくりに トライ!

## 第2回▷ ラグビー選手の食事の基本

体を大きくしたい。もっとパワーやスピードを身につけたい。ラグビーをやっている人なら誰もがそんな思いを抱いているでしょう。その一方で、大きく強い体を作る上で栄養の摂り方がいかに重要な役割を担っているかは、あまり知られていません。たくさん食べたり、プロテインを飲んだりすればいいと思っている人、いません。でも大きく強い体を作るためには、バランスよく栄養を摂り、しっかり休養することが大切なのです。この連載では、ラグビー選手の体作りに合わせた栄養補給のノウハウを紹介していきます。

監修▶株式会社 明治 講師▶柴田 麗 (管理栄養士)



[PROFILE] しばた・うらら / 株式会社明治 管理栄養士、健康運動指導士  
ベガルタ仙台、モンテディオ山形、鹿島アントラーズ下部組織、サッカー日本代表の酒井宏樹選手などサッカーチームでの栄養サポートを担当する他、自転車競技やライフセーバーへのサポートなど、幅広い活動を行っている。一昨年から大学ラグビーチームでの栄養指導も開始。著書に「ジュニアのためのスポーツ食事学(学研パブリッシング)」がある。

### ラグビー選手の食事の基本「3食食べる」と

ラグビー選手の食事の基本は、まず、朝・昼・晩の3食、「栄養フルコース型」の食事を食べること(※)。「栄養フルコース型」の食事は前号参照。「当たり前じゃん」と思う選手も多いでしょうが、この当たり前のことを継続することが、実はカラダづくりの基本になっているのです。当たり負けしない戦えるカラダを望まれるラグビー選手として、本当に今の食事で良いですか？

特に注目すべきは「朝食」。今日の朝食、思い返してみましよう。「栄養フルコース型」の食事がそろっていませんか？「ごはん、大盛りでしたか？ 100%オレンジジュース

飲みましたか？

ザバスがサポートするラグビーチームでも、「朝は苦手」という選手がいます。苦手を克服しないで過酷な「体重が増えたが体脂肪も倍増」、「すぐケガをする」、「練習がきつくなったり、大事な試合前になると風邪をひく」など数々のデメリットが……。せっかくのトレーニングが台無し。それではもったいないすぎます。

ラグビー選手が朝食を食べるメリットには、以下の3つがあります。

- ・1日に必要な栄養素等が確保できる
- ・体温が上がってやる気が出る
- ・排泄のリズムが整う

このメリットこそカラダづくりへの近道です。朝食は習慣です。ギリギリまで寝たい気持ちはあるでしょうし、起床してすぐに「ごはんを食べるのは誰にとっても大変。眠い目をこすってでも、少し早めに起きてストレッチや熱いシャワーを浴びるなどして、カラダを起す工夫をしましょう。

### スーパーサブの補食

3食の充実が習慣化してきたら、次に補食を考えます。

ポジションにもよりますが、ラグビー選手は運動していない人と比べると、必要な栄養素量が倍以上になるものもあります。カロリーで考えてみると、5000kcal以上摂る選手も。特に中高生の成長期は日常生活に使われる栄養素とラグビーで使う栄養素、さらには成長のための栄養素が必要になるため、大人と比べても多くの栄養が必要になるものがあります。またたくさん量

を食べられない選手は、それらを補食でカバーすることが大切です。

補食とは、食事と食事の間に食べる「食事」です。そのポイントは2つ。「タイミング」と「食べる内容」です。

タイミング①練習前は、練習のための炭水化物中心のエネルギー系ものを補給します。練習のための補食を摂っておかないと、自分のカラダをエネルギー源として使ってしまうので、カラダをみすみみ小さくしていることになりません。

タイミング②練習後は、使ったエネルギーと傷ついた筋肉を修復するために、炭水化物とたんぱく質を組み合わせたものを。特にここでは練習後30分以内に食べることが、疲労回復につながります。

そして、タイミング③夜食です。



【補食に活用できる食品の例】

- ①ハムサンド、②おにぎり(鮭)、③納豆巻き、④あんぱん、⑤カステラ、⑥チーズ、⑦魚肉ソーセージ、⑧バナナ、⑨100%オレンジジュース、⑩フルーツヨーグルト、⑪飲むヨーグルト、⑫牛乳。すべてコンビニで購入できる。

「1日何食食べていますか？」と聞くと「5〜6回」という回答がほとんどでした。ラグビー選手として勝ち残るためには、強く戦えるカラダをつくる実行力と、食べる力がなくてはならないのです。

### ラグビー選手が朝食を食べるメリット

- ・1日に必要な栄養素等が確保できる
- ・体温が上がってやる気が出る
- ・排泄のリズムが整う

1日のトータルエネルギーや栄養素の確保のひとつとして、1日全体の食事で不足しているものを食べます。なお夜食は次の日の朝「ごはんを食べられなくなることはないように、自分にあつた量や種類をつくりあげていきましょう(写真参考)。

過去、海外のオリンピック選手に