



2010年02月

S	M	T	W	T	F	S
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

カテゴリ

最近の記事

おかわり力アッププロジェクトの成果報告 (2/12)
 管理栄養士 山下陽子先生の栄養指導&身体測定 (1/23)
 管理栄養士 山下陽子先生の決勝戦レポート (1/1)
 熱戦! レッドスターベースボールカップ決勝 (12/31)
 管理栄養士 山下陽子先生の試合戦レポート (12/2)
 管理栄養士 山下先生からのメッセージ【栄養指導教室(後編)】 (11/28)
 管理栄養士 山下先生からのメッセージ【栄養指導教室(前編)】 (11/22)
 管理栄養士 山下先生の栄養指導教室開催 (11/16)
 山下陽子先生のチーズとごはんを使った料理レシピ (10/18)
 管理栄養士 山下先生からのメッセージ【鈴木正成教授講演会編】 (10/11)

過去記事

2009年02月
 2009年01月
 2008年12月
 2008年11月
 2008年10月
 2008年09月

最近のコメント

YOKO先生 / おかわり力アッププロジェクト...
 RED53 / おかわり力アッププロジェクト...
 秋山古兵衛 / おかわり力アッププロジェクト...
 石丸 / 熱戦! レッドスターベースボール...
 秋山古兵衛 / 管理栄養士 山下陽子先生の...

最近のトラバ

お気に入り

ブログ内検索

検索

QRコード

RSS1.0 | RSS2.0
 アクセスコウンタ

Total: 12046
 Today: 6
 Yesterday: 13

Total: 12046
 Today: 6
 Yesterday: 13

読者登録

メールアドレスを入力して登録する事で、このブログの新着エントリーをメールでお届けいたします。解除はこちら

登録

現在の読者数 1人

プロフィール

レッドスター

オーナーメッセージ

メッセージを送る

2009年01月23日

管理栄養士 山下陽子先生の栄養指導&身体測定

『YOKO先生の良い体づくりのための食事』についての栄養指導&身体測定レポートをお届けいたします。

1月11日(曜日)。気持ちも新たに2009年、新年の練習がスタートしたばかりのレッドスターベースボールクラブへ栄養指導および身体測定に行ってきました。

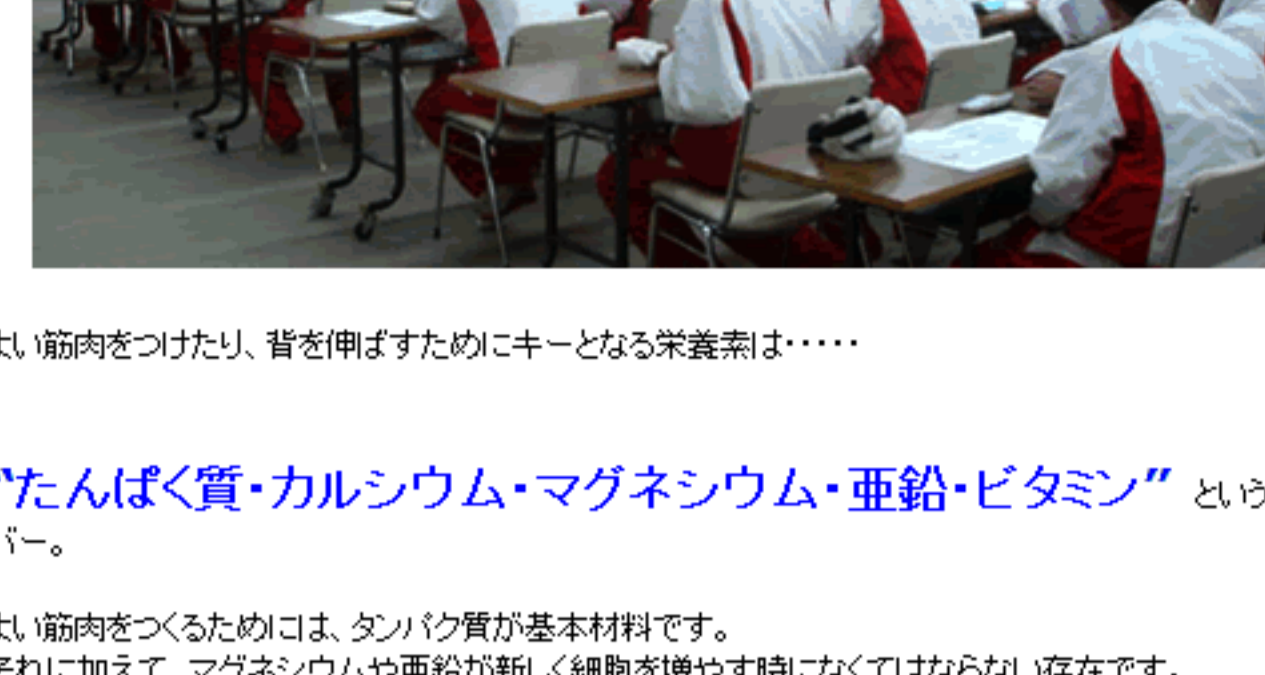
成長期真っただ中の選手は、「身長を伸ばす口はどしたらいいのかわかるか」「筋肉を増やす口はどしたらいいのかわかるか」ということ、とても関心が高いです。

選手たちは、これからトレーニング期に入り、しっかりと筋肉を形成し、よりよい体をつくるための大切なシーズンに突入するため、「大物選手の良からだづくりのための食事」というテーマでの栄養指導を実施しました。

まず質のよい成長のためには、栄養・休養(睡眠)・トレーニングのバランスをとることが大原則。言い換えれば、栄養と休養の土台が、トレーニングの効果に大きな差をもたらすと言っても過言ではありません。

つまり選手たちが目指す、スポーツ(野球)選手にとって必要な「よい筋肉を持った大物選手」として成長を遂げるには、栄養や休養もいかにうまくできないか大きな因子となっているのです。

そこで今回は、栄養(食事)ではどういふことに気をつけると、効果的に良からだづくりができるのか、お話したいと思います。



よい筋肉をつけたり、背を伸ばすためにキーとなる栄養素は……

“たんぱく質・カルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミン” というメンバー。

よい筋肉をつくるためには、タンパク質が基本材料です。それに加えて、マグネシウムや亜鉛が新しく細胞を増やす時になくてはならない存在です。そして体を大きくするためには、筋肉をつけるだけでなく、丈夫な骨で骨格もつくりたいといえます。その材料となるのがカルシウム・たんぱく質。さらにカルシウムの吸収をより高める働きを持つのが、マグネシウムとビタミンDやビタミンK。

しかし、キーとなる栄養素ももちろん大切なですが、念を押しておきたいのが、やっぱり「ごはん」の存在

前回までの話の復習になりますが、エネルギー源になる「ごはん」などの炭水化物をおろそかにして、たんぱく質ばかり食べていても、実は効率が悪く、良い体づくりの食べ方とは言えません。(併せてグリコーゲンが貯えられていなければ、たんぱく質は筋肉になる前にグリコーゲン貯金の方へ使われてしまいます。だから、ごはんをしっかり食べるのが大前提で、その上で、たんぱく質を摂ると、効率よく筋肉になるということをお忘れないうでください)

さて栄養素の話はひとまずこのくらいしておきます。栄養素をすべて、実際どんな生活を送ればいいのかは分かりにくいので、これからキーとなる栄養素のたんぱく質、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ビタミンが摂れる食べ物をご紹介します。

たんぱく質は、前回の栄養指導に出てきた、赤色グループの食べ物も多く含まれています。お肉・魚・卵・乳製品・大豆製品等がメンバーとなる食べ物です。

たんぱく質以外のキーとなる栄養素は、今から紹介する呪文のようなキーワードを覚えてもらうだけで、全てまんべんなく摂れることばります。

そのキーワードは“ま・ご・わ・や・さ・し・い”

「ま」はまめ類・「ご」はごま・「わ」はわかめなどの海藻類・「や」は野菜・「さ」は魚・「し」はしいたけなどのきのこ類・「い」は芋類を表しています。

これらの食べ物を食べれば、あとほややこしいことを考えなくても、キーとなる栄養素たんぱく質・カルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミンが摂れてしまうのです。

ひとつずつ説明すると……

ま: 豆類はタンパク質・カルシウム・マグネシウムが豊富でかつ余分な脂肪が少ない。豆腐はもちろんだこと、高野豆腐、おあげ、納豆やおから、きなこ、豆乳がメンバー。

ご: ごまなどの種実類はカルシウム・マグネシウム・亜鉛や鉄分を多く含んでいます。ごま・ピーナッツ・アーモンドなどがメンバーです。ただ、少しだけ脂肪も多いので、大量に食べ過ぎは避けたいです。

わ: わかめなどの海藻類は、カルシウム・マグネシウム・鉄分が豊富です。わかめ・のり・こんぶ・もずくなどがこれらの種類ですが、とくにこんぶはスペシャルメンバーです。

や: 野菜。みんな苦手かもしれないけれど、ビタミンミネラルが豊富。特に色の濃い野菜をしっかり食べましょう。加えて、土に埋まっている野菜は、土からのミネラルをたくさん吸っているのだから、栄養が豊富に含まれています。土にできる野菜もたくさん食べましょう。

さ: さかな。たんぱく質が豊富です。それから骨ごと食べる魚にはカルシウムが豊富で、貝類には亜鉛が含まれています。魚は子でなく、いわし・たこ・えび・かになどもよい栄養素(タウリン)が豊富に含まれています。かき・あさり・ほたてなどの貝類には亜鉛やカルシウムとなる食べ物です。魚は切り身だけでなく、いろいろな魚介類をたくさん食べましょう。

し: ししいたけなどのキノコ類。ビタミンDが豊富。しいたけ・えのき・しめじ・まいたけ・エリンギなどがメンバーです。

い: 芋類。芋類は炭水化物とビタミンCが豊富。じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどがメンバー。ただ、揚子物天ぷらやフライドポテト、ポテトチップスなんかは脂肪が多くなりすぎるので要注意です。

で、ここで話を整理します。良い体づくりには、栄養・休養(睡眠)・トレーニングのバランスが必要。キーとなる栄養素は、たんぱく質・カルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミン。でも、炭水化物からのグリコーゲン補充が前提。

“まごわやさしい”の食べ物が一つでも多く摂れるように、自分なりにいろいろな上手に組み合わせ、お得な食べ方をして下さい。その工夫と努力が大物への近道となります。

3食食べていても、思うように体が大きくなると感じた場合は、栄養とトレーニングのバランスが合っていない証拠です。キーとなる栄養素は、たんぱく質・カルシウム・マグネシウム・亜鉛・ビタミン。でも、炭水化物からのグリコーゲン補充が前提。

3食食べていても、思うように体が大きくなると感じた場合は、栄養とトレーニングのバランスが合っていない証拠です。その場合は、早稲田大学の鈴木正成先生に教えていただいた、ミサイル栄養スナックを摂りましょう。10時と15時にたんぱく質と炭水化物中心のおやつととり、トレーニングをすること。そしてこれまでも何度も言ってきた、運動直後は栄養補給をすること。

栄養補給の時に食べるおやつとしては、チーズおにぎり、きなこもち、肉まん、カステラ、果物、ヨーグルト、フルーツヨーグルト、牛乳、ココアミルク、オレンジジュース、のちヨーグルトなどがおすすめです。これは炭水化物とたんぱく質がメインの食べ物で、余分な脂質を含みません。このタイミングで栄養補給すれば、体は大きくなるでしょう。

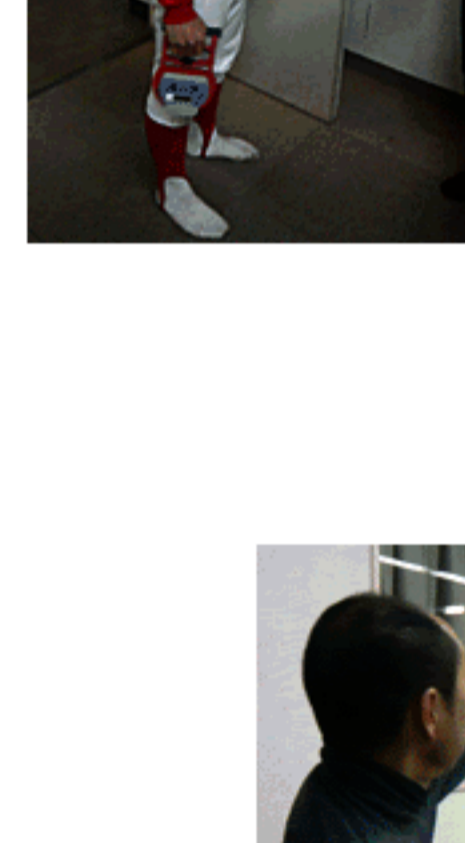
とまあものの、一生懸命今の話を聞いて努力しても、人間の成長にはさまざまな因子が関連しています。遺伝的な要因もその一つ。だから個人差もあるということも忘れて下さい。それだけに無敵になることはない、できることから意識してやってみて下さいね。

栄養指導の内容をまとめると……

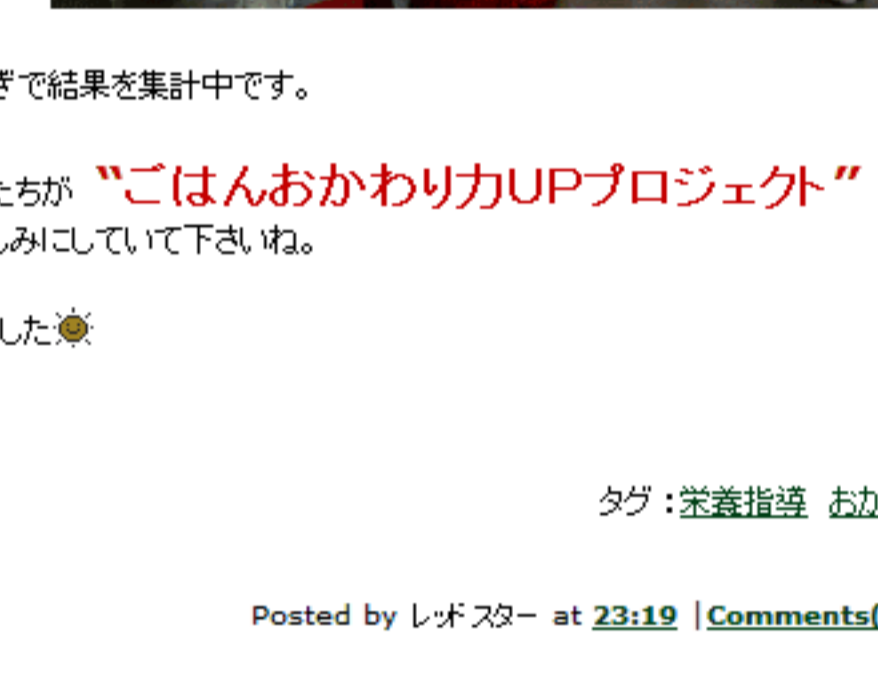
- ・たんぱく質をしっかり食べよう
- ・“まごわやさしい”食材で効果UPを狙おう!
- ・10時と15時のミサイル栄養スナック
- ・練習直後の栄養補給・よく寝ましょう

これらの内容を実践して、しっかり食べて、トレーニングをして、寒い冬の間こひっそり静かに大物への成長を遂げて下さい。暖かい春になる頃には一回り大きく良からだになって、大爆発してくれることを楽しみにしています!

栄養指導のお話を聞いてもらった後に、引き続き身体計測を実施しました。



前回の計測から4ヶ月経った選手たちは、大きくなったかな? 選手同士で、「身長伸びた〜」「体重増えた」という声があちこちから飛び交いました。期間が短いのですが、実際みんなはこの4ヶ月でどのくらい大物に近づいたのでしょうか……



たたいまだ大急ぎで結果を集計中です。

皆さんも選手たちが“ごはんおかわり力UPプロジェクト”で身につけた体の成長ぶりを楽しみにして下さいね。

YOKO先生でした

タグ: 栄養指導, おかわり, レッドスター

Posted by レッドスター at 23:19 | Comments(0) | TrackBack(0)

2009年01月01日

管理栄養士 山下陽子先生の決勝戦レポート

『YOKO先生のRED STAR BASEBALL CLUB CUP 戦レポート/決勝戦編』をお届けいたします。

優勝おめでとう!!



前回のブログで皆さんご承知のとおり、12月7日にスカイマークスタジアムで行われた決勝戦でレッドスターベースボールクラブが見事栄光の座を勝ち取りました。白熱した試合戦い、快勝、優勝を手にした瞬間、試合に集中してキリッと張りつめていた選手達の表情は喜びと達成感に満ちた表情へと変りました。バックネット裏で応援していた私も本当に嬉しく、感動しました。選手のみんな、そしてチームの皆様、本当におめでとうございます。



勝利の喜びで試合の疲れは吹っ飛んでしまったかもしれませんが、実際は寒い空の下、途中からナイターとなり一段と冷え込んだグラウンドでの試合。また決勝戦という大きなプレッシャーの中で戦った選手たちは、かなりの疲労があったことでしょう。試合の運営や応援にあられたチーム関係者やチームメイト、保護者の皆様も本当にお疲れ様でした。

さて、これまで何度も伝えましたが「疲労した体」に必要なのは、「一刻も早い栄養補給」です。できる限り早く栄養補給することが、使った体の修復とスムーズな疲労回復、次なる1バウの蓄積のためにもとても大切で、このタイミングを逃してしまうと、大物アスリートへの道のりは遠くなります。そこで「一刻も早い栄養補給」を実現するための、決勝戦当日は、試合終了後、さっさと帰るかまど隊が「かまど炊き」を用意していただきました。

閉会式終了後、手塚選手(片付け等を終えた選手、チーム関係者がスタンド下)に用意された4つのお釜の前に全員集合し、いよいよ「かまどごはん」の試食です。



3年生から順にごはんを受け取るたびに、「おいしい!」の声があがり、ほとんどの選手がおかわりをしていました。栄養学的な面からも、栄養補給として「ごはん」の良質炭水化物とたんぱく質の摂取は重要な意味があります。しかしそれ以上に、喜び・幸せを感じながら食べるというところが、栄養学等では説明することが出来ず、特別な効果を感じてもらってくださったことでしょう。このかまどごはんは特別な味かしたと思います。

選手のみならず、どうかこの日のごはんの味、忘れないでください。

炊きたてのごはんを頬ばりながら、優勝の喜びを分かち合い、進守してさらなる活躍を誓い合った3年生選手。輝く先輩を見つめながら、来年は僕たちも頑張り、進守してさらなる向上に燃える後輩選手。肌寒いながらも温かく見守って下さる指導者・スタッフの皆様、保護者の皆様、それぞれいろいろな思いでこのかまどごはんを味わって下さったのではないのでしょうか。

選手・チームにとって、次なる大物へ繋がるよい機会に包まれたことば間違いなくと思います。陽もすっかり落ちた中、白い湯気とごはんの香りに包まれた一角は、柔らかな笑顔で満ちあふれ、光輝いていました。



ごはんを食べる選手や保護者の皆様へ話を伺いました。

選手からは、

「チーズごはん食べています!!」
 「試合前は黄色補給をしました!」
 「練習後はオレンジジュースを飲んでます。」などなど。

また保護者の皆様からは

「体が小さいのですが、どうしたらいいですか?」
 「好き嫌いが多い……。」
 といった真摯な質問もありました。

この決勝戦に向けてコンディションを整えるため、食事にも気をつけて下さっていたようですが、試合前だけでなく日常生活での栄養補給「ミサイル栄養スナック」など、内容とタイミングが体づくりを大きく左右する大切な時期です。この冬の間にも良い体を作りましょうね。春には一回りも二回りも大きくなった姿が見れることを楽しみにしています。

毎回練習後に今回のようなかまどごはんを用意したい気持ちも大きいです。さすがにこれまでできません。各自が練習後に栄養補給するように工夫して下さい。私もできる限りお手伝いさせていただきます。

練習口はおにぎりを一個余分に持ってくる、それが難しいならバナナや100%ジュースだけでも持ってくる、などがお勧めですが、個人個人に合ったスタイルが大切です。困ったときは、何でも聞いて下さい。

最後にもう一度、本当に優勝おめでとうございました。

YOKO先生でした

タグ: レッドスター, かまどごはん, ご飯かまど隊, 鈴木正成

Posted by レッドスター at 11:43 | Comments(1) | TrackBack(0)