



静岡マラソンに参加してスポーツ栄養学を考えてみました

3月4日静岡マラソンに参加しました。無事完走しましたが、この日は暑く選手の中には熱中症になった方もいたと聞いています。適宜水分補給は必要と実感させられました。さて、スポーツ栄養学をご存じでしょうか？アスリート（運動選手）の数だけスポーツ栄養学は存在すると言われていいますので、日頃から運動している方は次の「アスリート食6原則」を参考にして、自分に合った体調管理を心がけてください。

- ①食材から栄養を摂る ; サプリメントに頼らない
- ②体の声を聞く ; 栄養素を1日何mg摂ると良いなどとよく言われますが、数値はあくまで目安。体質や体調によって食べた物を消化吸収できる量も変化します。何をどのくらい食べるかは自分の体に合わせて判断し食べ過ぎないようにします。
- ③睡眠をしっかり取る ; 疲れていると肝臓が弱まり、グリコーゲン（エネルギー源）の利用効率が悪くなります。
- ④朝食は必ず食べる ; 体内ホルモンのリズムが崩れ体調不良を起こします。
- ⑤バランスよく食べる ; 1日3食、穀類、たんぱく質、油脂類、野菜類、果実類、乳製品をまんべんなく食べます。
- ⑥週末はベストな食事を ; 継続するために完璧をもとめず週末、または1週間に数日だけでも意識した食事にします。

＜参考文献：スポーツ栄養学 鈴木志保子著より＞

試合前はどの競技でも、筋肉や肝臓にグリコーゲンが蓄えられている方が良いので3日前からは糖質中心の食事を心がけます。糖質の多いご飯などを多めにとり、揚げ物やカレー、肉の脂身、チーズなどを避けてバランスよく食べましょう。

管理栄養士 杉山貴紀

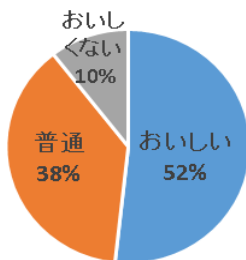
「さわらのレモンバター煮」の嗜好調査の報告



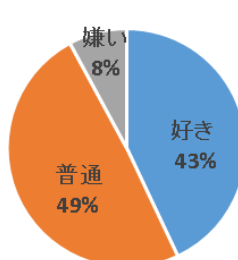
絵：岡本調理師

栄養課では、よりよい食事が提供できるように定期的にアンケート調査を行っています。今回は「さわらのレモンバター煮」の味付けとさわらの嗜好について調査しました。味付けについては約90%の方に「おいしい・普通」と回答していただきました。さわらの嗜好については「普通」と回答した方が半数でした。食べる頻度では「よく食べる」と回答した方が少なくあまり馴染みのない魚ということが分かりました。今回皆様からいただいた回答、ご意見を病院食の参考にさせていただきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。

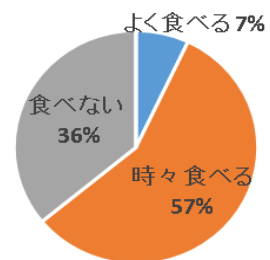
さわらのレモンバター煮の味付け



さわらの嗜好



さわらを食べる頻度



当院では多職種による栄養サポートチームで栄養管理を行っています。お食事のことでお困りのことがありましたらお申し出ください。 栄養課職員一同