たんぱく質が支える

スポーツ栄養学からみる、食と健康

テーマ

アスリートの勝負飯

北海道日本ハムファイターズとセレッソ大阪、セレッソ大阪アカデミーの栄養サポートを行っている日本ハム（株）中央研究所の管理栄養士が、アスリートの食と健康に関する情報についてお伝えします。今回は大事な試合の前に食べる食事「勝負飯」について紹介します。また、ファイターズの石井一成選手とセレッソ大阪和歌山U-15高橋優監督に、ご自身や選手の勝負飯について聞きました。

日本ハム（株）中央研究所　管理栄養士

「北海道日本ハムファイターズ」および「セレッソ大阪」「セレッソ大阪アカデミー」のチーム・クラブの選手育成の一環として、科学的知見に基づく栄養サポートを行うほか、地域活動として各地で成長期の子どもたちや保護者、指導者に食事をとること、食事を楽しむことの大切さを伝える食育セミナーなども開催している。現在３名の管理栄養士が活動中。

ファイターズ選手が勝負飯をとるときの工夫とタイミングとは

一般的に「勝負飯」にはとんかつやうなぎ、焼肉といったメニューをイメージする人は多いと思います。ファイターズの選手の中にも、それらを好む人は多いので、鎌ケ谷の寮でも夕食にメインのおかずとして提供されることはよくあります。

そうした脂質の多い料理を出す場合は、一緒に食べる副菜を工夫するように指導しています。例えば、メイン以外は揚げたり油で炒めたおかずにせず、脂質を摂り過ぎない料理を選択するなどです。ある日の寮でメイン料理がとんかつの夕食バイキングには、副菜としてきんぴら、みぞれ煮、スープ、和え物などを用意していただき、選手にそれらを組み合わせて食べるよう伝えました。

１軍選手の遠征先のホテルでも、焼肉やステーキが夕食バイキングに出ることはありますが、ナイターの後などで食事の時間が遅くなる場合は、球場にいるうちに分食（食事を分割して食べること）する選手もいます。翌日に試合に出ないことがわかっている場合は、夜遅くても食べる選手はいます。試合の有無やコンディションに応じて、自分自身で考えて食べている選手が多い印象です。

選手たちが外食をするときは、脂質の多い料理がメインになりがちです。焼肉の場合は、「ナムルやサンチュなどの野菜を合わせるように」「カルビなど脂の多い部位だけでなく、ホルモンや鶏、魚介なども食べるように」などとは伝えていますが、実践するのはなかなか難しいようです。ただ、ときには思いきり好きなものを食べる日を決めている選手の方が、翌日きちんと調整するなどして上手く食事をしている印象があります。万波中正選手や清宮幸太郎選手は、そういった「チートデイ」を設けていると話していました。

管理栄養士がすすめる試合前の勝負飯はどんなもの？

試合前の食事では、体を動かすエネルギーの素となる体内のグリコーゲンの量を増やすため、糖質を摂取することが重要です。また、消化・吸収のしにくい脂質の多い料理や、初めて食べるもの、食中毒のリスクがある刺し身などの生ものや調理してから時間の経ったものは避けるべきです。これらを考慮すると、うどんやそばといった麺類、一口サイズのおにぎりなどを組み合わせて食べることが、管理栄養士としておすすめする、試合前に食べる勝負飯です。

実際に、これらのメニューはファイターズの試合前に提供されています。ただし、中には「試合前は気が張ってしまって食べられない」という選手もいます。その場合はゼリー飲料や１００％の果物ジュースなどを用意して、糖質補給をしています。

アスリートにとって糖質は重要で、１日に必要なエネルギー量の半分を糖質から摂ることが理想です。中でも、ごはんはパンに比べてより高糖質・低脂質です。しかも、和・洋・中のどんな料理とも相性が良く、おかずのタイプを選ばないので、アスリートの糖質補給のための食事には最適です。

選手が体を維持するには、だいたい１日1kg、１食あたり３００～４００ｇくらいごはんを食べる必要があります。選手たちは、食堂の炊飯器の横にあるはかりを使って量を調整しながら食べています。鎌ケ谷の寮では月に2回パスタの日を設けたり、カットケーキを用意したりと、楽しみ要素も入れながら、糖質補給ができるよう工夫されています。

スポーツ栄養学的に理想の勝負飯とは

試合前夜の夕食のポイント

エネルギー源となる主食をしっかり食べる。糖質の摂れるいも類やかぼちゃを副菜にしても。

消化に時間がかかる油を多く使った料理は控えめに。ホイル焼きや蒸し料理などがおすすめ。

消化を助け、食中毒のリスクを避けるため生ものはNG。

試合当日の朝食のポイント

エネルギー源となる主食をしっかり食べる。食欲のない時は汁物に麺を入れても。

油を多く使った料理や食物繊維は控えめに。消化に時間のかかる食材は避ける。

食欲や緊張度合いを見て食事量を加減する。理想は遅くても試合の１時間半前までに食事を。

「体は疲れているけどゲン担ぎのために、試合直前にかつ丼をおなかいっぱい食べる」といったような、内容や量、タイミングを考慮しない勝負飯は考えものです。スポーツ栄養学の知識をベースに、「どんな食事」を「どのように食べて」「その時の体調、気持ちはどうだったか？」を練習試合などで試し、大切な試合に向けて自分を知り、ノウハウをつくることが大切です！

ファイターズ
栄養サポート
担当管理栄養士
八巻 法子

管理栄養士として受験生におすすめの勝負飯とは？

試験前日に夜食を食べる場合は、うどんなど低脂質で消化のよいものがおすすめです。また、集中力を高めるには、脳の栄養源である糖質は欠かせません。しかし、寝ている間に基礎代謝で糖質は使われてしまい、朝起きたときには不足している状態です。糖質を確保するためにも、朝食は必ず食べましょう。また、試験前日の夕食の時間が遅くなると、寝るまでに消化されず体に負担がかかるおそれがあるので、夕食は早めに食べましょう。そして、糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンB群も併せて摂る必要があります。主食だけでなく、必ず卵や肉、大豆製品、魚などを組み合わせるようにしましょう。これらの食品にはたんぱく質も含まれます。糖質だけではなく、たんぱく質も合わせて食べた方が、腹持ちも良くなり、空腹にならず集中して試験に臨めます。

たんぱく質は、やる気を促すドーパミンや、気持ちをリラックスさせるセロトニンなどの神経伝達物質の分泌にも関わっています。たんぱく質が不足して、体内で神経伝達物質がつくり出せなくなると、メンタルが不安定になってしまうおそれがあります。本来持っている実力を十分に発揮するためにも、たんぱく質をしっかり摂ることは重要です。糖質とビタミンB群、たんぱく質を摂るためには、鮭やたらこのおにぎり、卵やツナのサンドイッチなどを選びましょう。緊張状態でも食べやすく、コンビニで手軽に買えます。

また、朝食を抜いて食事間隔を長く空けた状態で昼食を食べたり、昼食に糖質を多く含む食品をたくさん食べたりすると、食後の短時間に血糖値が急激に上昇する「血糖値スパイク」を起こし、眠くなってしまうことがあります。血糖値スパイクを防ぐためには、欠食しない、食物繊維を含むものから食べる、よく噛んで食べることなどが挙げられます。

管理栄養士おすすめの勝負飯レシピ

どちらもたんぱく質と糖質がしっかり摂れて脂質は控えめなので、消化・吸収しやすくエネルギーになるメニューです。

鶏肉のミートパスタ

パスタは糖質を摂るのに適した食材です。鶏むね肉は高たんぱく低脂質で、必須アミノ酸がバランスよく含まれています。

材料（2人分）

パスタ（乾麺）…200g
鶏むねひき肉…100g
Ⓐ 玉ねぎ…100g（1/2個くらい）
Ⓐ にんじん…60g（1/3本くらい）
Ⓐ エリンギ…60g（中2本くらい）
コンソメキューブ…1個（5ｇ）
サラダ油…小さじ2
トマトケチャップ…60g
塩・こしょう…少々
粉チーズ、パセリ…お好みで

作り方

①Ⓐはみじん切りにする。コンソメキューブは刻む。
②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を入れて塩・こしょうを振って炒める。
③肉の色が変わったら、❶のⒶを加えてしんなりするまで炒める。コンソメを加え、Ⓐに火が通るまでさらに炒める。
④ケチャップを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
⑤鍋に湯をわかし、塩（分量外）を加えパスタをゆでる。
⑥ゆで上がった❺を器に盛り、❹をかけ、お好みで粉チーズとパセリをかける。

うなぎごはん

うなぎはたんぱく質以外にもさまざまなビタミンやミネラルを含む優秀な魚。ごはん、きゅうりと混ぜることで食べやすく、糖質もしっかり摂れます！

材料（2人分）

ごはん…400g
うなぎ蒲焼…150g
きゅうり…1本（約100g）
しば漬け…30g
料理酒…小さじ2
うなぎのタレ（付属のもの）
白いりごま…小さじ1

作り方

①きゅうりとしば漬けは粗みじん切りにする。
②うなぎに料理酒を振り、ラップをかけて電子レンジで温め、1.5cm角に切る。
③ごはんにうなぎのタレを加えて混ぜ、❶を加えてざっくりと混ぜる。
④❸に❷のうなぎを加え、軽く混ぜて器に盛り、白いりごまを振る。

自身や選手の勝負飯

ファイターズ選手に聞く

HOKKAIDO NIPPONHAM FIGHTERS

石井 一成選手

Q 勝負飯はありますか？

実家でつくるお米「石井米」です！

実家が栃木県那珂川町で米農家を営んでいて、そこでつくっているお米「石井米」が、子どもの頃からの勝負飯です。高校時代は寮生活でしたが、小・中学校はお弁当に持って行ったりして、毎日食べていました。今でも毎日食べています。
石井米は、精米したときに農薬が検出されないほどの減農薬で育てられているので、安心して食べられるお米です。お米自体がおいしいので、おかずなしでも十分おいしく食べられますが、漬物などのシンプルなおかずと一緒に食べると、よりおいしさが引き立ちます！ 新米ができたら、松本（剛）さんや加藤（貴之）さんといった、普段お世話になっている先輩に送るようにもしています。そこから気に入ってくれて、自分で取り寄せてくださる方もいて、とてもありがたいです。

Q 勝負飯以外で好きな食べ物はありますか？

焼肉やラーメンはオフの前日の息抜きに

嫌いな食べ物がないので、何でも食べます。あえて好物を挙げるなら焼肉やラーメンですが、シーズン中は食事の栄養バランスに気を付けているので、遠征先でも誘われない限りは外食に行かないこともあり、頻繁には食べません。次の日に試合がない日の夕食に食べることが多いです。

作新学院高校、早稲田大学では主将も務めた、真面目で誠実な人柄。来季は30歳を迎え、若手選手をまとめる役割も期待されています。

Q 試合前後の食事にまつわる思い出はありますか？

父のにぎった巨大おにぎり

中学生くらいのとき、母親の代わりに父親がおにぎりをつくってくれたことがありました。お米を1合くらい使ってるんじゃないか？というくらいのびっくりするほど大きなおにぎりでした。あまりの大きさに、チームメイトに笑われました。食べても食べても、なかなか具の梅干しにたどりつかないんです（笑）。試合前に食べたので、ちょっと大変でしたね。

その時のおにぎりの写真。右の普通の大きさのおにぎりと比べると二回り以上大きいのがわかります。

Q 試合前の食事で食べることが多いおかずは何ですか？

納豆と鶏肉でたんぱく質をしっかり！

試合前の食事では、炭水化物とたんぱく質をしっかり摂ることと、すぐエネルギーになるような、消化のよいものを食べるように意識しています。必ず食べるのは納豆。また、エスコンフィールドには焼いた鶏肉が用意されているので、それもよく食べます。たんぱく質は植物性と動物性、両方を摂るようにしています。脂質は摂り過ぎると、動けなくなる感じがするので、あまり摂り過ぎないように注意しています。

北海道日本ハムファイターズ
石井 一成（いしい かずなり） 選手
背番号 38

1994年5月6日生まれ
投打：右投げ左打ち　内野手
早稲田大学出身。2016年にドラフト2位でファイターズに入団。強肩を活かした高い守備力が魅力。2023年シーズンは開幕スタメンに名を連ねるも、4月の左肩甲下筋の肉離れによる離脱が影響し、36試合の出場に留まった。守備力強化が課題のチームにとって、来季の巻き返しが期待される選手。

セレッソ大阪和歌山U-15／エリートクラス和歌山の監督に聞く

Cerezo OSAKA

高橋 優監督

Q 選手たちにこんなものを食べてほしいというものはありますか？

ごはんはしっかり量を食べてほしい

U-15はチームで一緒に食事をする機会はあまりなく、遠征先で提供してもらうメニューを指定することはないのですが、選手全員がしっかりごはんを食べられるように、1人当たり小さいごはん茶碗2～3杯分（300～350g）程度を確保してほしいとお願いしています。試合の3～4時間前には固形物の食事を済ませるようにして、試合直前はゼリー飲料や果物などをとって試合中にエネルギー切れしないようにしています。

中には、疲労や緊張から試合前に食事がのどを通らない選手もいます。多感な時期でもあるのでしっかりフォローしてゼリー飲料などとりやすいものをとってもらうようにしています。

Q 選手たちは普段どんな勝負飯を食べていますか？

手軽に炭水化物が摂れるおにぎり

試合前に食べているのをよく目にするのはおにぎりです。おにぎりは、試合で動くのに必要なエネルギーになる炭水化物を手軽に摂取できる食べ物です。試合前に脂質を多く摂ると体の動きが悪くなってしまうので、我々から選手たちに食事の話をするときは、揚げ物やツナマヨといった脂質の多い具ではなく、鮭や昆布、梅干しを推奨しています。実際、チームが選手たちの試合前の食事を提供するときは、梅干しや鮭などのおにぎりを用意することが多いです。

Q 高橋監督のプレーヤー時代の勝負飯はありましたか？

母のにぎったおにぎり

ゲン担ぎはしないタイプでしたが、母のにぎった鮭や昆布のおにぎりは、試合前によく食べていました。今指導している選手たちも、自分が選手だった頃と同様に、試合前は屋外で着替えたりする場合も多く、食事ができる時間も場所も限られています。そのため、ゆっくりお弁当を食べられるようなことはめったにありません。そんな状況でも手軽に炭水化物とたんぱく質を摂れる鮭のおにぎりは、とても理にかなっています。

Q 選手の勝負飯についてどう指導していますか？

食事でテンションを上げるなら「ごほうび飯」がおすすめ

指導者としては、試合後の「ごほうび飯」の方をおすすめしたいです。好きなものを食べてテンションを上げる食事も、モチベーションの維持には有効だとは思いますが、試合前の「勝負飯」にはアスリートとしてポテンシャルを発揮できる食事をする方が、選手のためになると思います。中央研究所の管理栄養士さんには、選手の食事内容の指導や、選手とその家族を対象にした講習会の開催などのサポートをしていただいています。しかし、U-15は中学生のチームであることもあり、「遅刻ギリギリに起きてしまい、つい朝食を抜いてしまった」「試合直前におなかがすいて、つい食べ過ぎてしまった」といった、食事のタイミングや量、内容がコントロールできないことも多々あります。当然、それらはパフォーマンスに悪影響を与えてしまいます。彼らには失敗も含め経験を重ねて、アスリートとしての食事の大切さを学んでいってほしいです。

伸び盛りの中学生への指導は、厳し過ぎても甘過ぎても、選手のためになりません。私とコーチでどちらかが厳しめ、もう一人がなだめ役といったように、同じテンションで指導しないように配慮しています。

セレッソ大阪和歌山U-15監督／エリートクラス和歌山監督
高橋 優（たかはし ゆう）

2007年より「セレッソ大阪サッカースクールコーチ」。その後「セレッソ大阪U-12コーチ」「セレッソ大阪堺レディースコーチ」などを経て、2022年より「セレッソ大阪和歌山U-15監督／エリートクラス和歌山監督」に就任し、15歳以下の中学生年代の指揮を執っている。日本サッカー協会公認A級ジェネラル、日本サッカー協会公認A級U-12、日本サッカー協会公認キッズリーダーインストラクター有資格者。

Report・Text／（株）ウララコミュニケーションズ　Photo／©H.N.F.
Photo／©CEREZO OSAKA SPORTS CLUB