

～防衛体力にも目を向けよう～

－ 朝食を食べてやる気倍増！ －

防衛体力について、運動面、栄養面、休養面から細かく紹介してきました。日常生活がコンディションに与える影響の大きさは、気付いていただけたと思います。今回は、大切と思いながらもなかなか実行できていない選手が多い、朝ご飯についてです。1日の始まりに食事を摂ることで、どういった効果があるのか、再認識していただければと思います。日々のトレーニング効果がいまいち思うように上がらない時は、防衛体力に目を向けてみると、案外原因があるかもしれませんよ。

体を起こす：

睡眠中は体温が最も低下する時間帯です。そして目覚めによって体温が上昇し始めるのです。朝食を摂ることで胃が、腸が、活発に動き出し、体内の代謝が高まることで脳への血流も増します。それが1日のやる気につながるのです。

集中力を高める：

脳が働くためにはエネルギーが必要ですが、脳は他の器官と違い糖質だけをエネルギー源として活用するのです。睡眠中はエネルギーを摂らないため、空腹で血糖値が低い状態です。朝食を摂って血糖値を高めることで、脳へエネルギーを送り集中力ややる気を起こすのです。ご飯やパンといった炭水化物をしっかり摂り、集中力を高めましょう。

胃を守る：

胃が空っぽの状態が長く続くと、胃酸が多く分泌され胃を刺激します。胃酸は肉を溶かすほど強力な酸ですが、食物によって酸を中和することで胃を守っているのです。牛乳を一杯飲むだけでも酸が中和されるので、朝食は摂るようにしましょう。

朝食の パワー

朝食を摂ると気分が悪くなる。果物やゼリー、牛乳だけでも構いません。少しずつ食べられるものから始めて、朝に食事を摂る習慣を少しずつ身につけていきましょう。

寝坊する：食事トレーニングの1つです。パフォーマンスを上げるには食事は欠かせません。そういった意識で食事を考えて下さい。

食べられない原因

お腹が減らない：夜遅くに食事を摂ったり、寝る前に間食をしていませんか。起きてすぐではまだ胃が活動していないので、軽くストレッチをしたり体を動かして、胃を目覚めさせてから食事をしましょう。

その他にも、夜更かしや寝不足、体調不良が原因として考えられます。

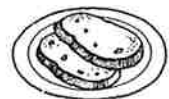
おすすめメニュー

カルシウム源：

牛乳、チーズ、ヨーグルト



良質の蛋白質：卵



ビタミンがいっぱい：

果物



脳を動かす：ご飯、パン



寝ている間でも、心臓を始めとする内臓は動いているわけですから、エネルギーは必要です。睡眠中に体内に蓄えてある糖質（グリコーゲン）や水分が減少するため、朝食ではそれを補うためにご飯やパンといった食物で炭水化物を補給する必要があります。