

炭水化物は敵じゃない！

栄養マスタース
2025 年夏号

パフォーマンスを支える最強の栄養素



マスタース陸上アスリートの皆様、こんにちは！

初夏のさわやかな風に木々の葉音が心地よく響く頃となりました。

栄養マスタース 2025 年夏号を担当します、
管理栄養士の新名と申します。



今回のテーマは、「**パフォーマンスの味方！炭水化物**」です。

炭水化物は、競技力を支える最も重要な栄養素のひとつです。

持久力や瞬発力が求められるマスタース陸上競技選手にとって、適切な炭水化物摂取はパフォーマンスの向上だけでなく、コンディション維持にも欠かせません。実際、多くのトップアスリートは日々の食事で炭水化物の摂取に細心の注意を払い、競技パフォーマンスを最大化しています。

炭水化物の役割とは？

炭水化物は体内で**グリコーゲン**として蓄えられ、**エネルギー源**として活用されます。特に高強度の運動時には、炭水化物が主なエネルギー供給源となり、**不足すると筋力低下や疲労感が顕著になります**。

さらに、炭水化物は脂肪燃焼の効率を高める役割も果たします。適切に摂取することで、脂質代謝がスムーズに進み、持久力の向上に貢献します。
特に、長時間の運動や高強度のトレーニングを行うアスリートにとって、炭水化物の補給は競技力維持に必要不可欠です。

なぜ炭水化物が必要なのか？

炭水化物不足は、アスリートの身体に様々な悪影響をもたらします。適切な摂取を心がけることで、以下のようなメリットが得られます。

- ①**瞬発力の維持**：短距離走やジャンプ競技では、すばやくエネルギーを供給できる炭水化物が重要です。糖の代謝がスムーズに行われることで、瞬間的なパワーを発揮できます。
- ②**持久力の向上**：長距離走や競歩では、長時間の運動に耐えるためにグリコーゲンの蓄積が不可欠です。適切な炭水化物補給は、後半のスタミナ維持にも役立ちます。
- ③**筋肉の回復をサポート**：運動後に炭水化物を補給することで、グリコーゲンの再合成が促され、疲労回復がスムーズになります。筋肉のダメージを最小限に抑えるためにも重要です。
- ④**神経系をサポート**：炭水化物は脳の主要なエネルギー源です。適切に摂取することで集中力や判断力を維持し、競技中のパフォーマンス向上に役立ちます。

どのように炭水化物を摂取する？

炭水化物の摂取タイミングを最適化することで、より高いパフォーマンスを実現できます。

【トレーニング前】



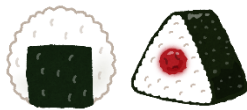
バナナ、オートミール、玄米などは、消化が良く持続的にエネルギーを供給できます。適度に食物繊維を含む炭水化物は、血糖値の急激な上昇を防ぎ、安定したエネルギー供給に役立ちます。

【トレーニング中（長時間の運動時）】



スポーツドリンクやエネルギージェルで補給しましょう。特に 90 分以上のトレーニング時には、糖質の補給が持久力維持の鍵となります。

【トレーニング後】



白米、おにぎり、フルーツなどで素早くグリコーゲンを補充しましょう。タンパク質と組み合わせることで、筋肉の修復がよりスムーズに進みます。

炭水化物不足による影響

炭水化物が不足すると、「**疲労感の増加**」「**集中力の低下**」「**筋力の減少**」「**免疫力の低下（回復が遅れる）**」などの影響が現れる可能性があります。

特に運動前の「**カーボローディング（炭水化物の積極的摂取）**」は、最大のパフォーマンスを発揮するために非常に有効です。長時間の持久系競技

においては、数日前から炭水化物を増やし、グリコーゲンの蓄積を最大化することで、疲労を軽減し、持久力を向上させることが可能になります。

いかがでしたか？

今回は、「炭水化物」についてお話しました。

炭水化物は、陸上競技選手にとって必須のエネルギー源です。適切な量を適切なタイミングで摂取することで、競技力向上だけでなく、体調管理にも役立ちます。また、炭水化物の質や摂取タイミングを工夫することで、さらに効率よくエネルギーを活用できるため、自身の競技スタイルに合わせた食事戦略を考えることが重要です。

競技力アップのためにも、毎日の食生活で意識的に炭水化物を取り入れてみてください！

今後も食事や栄養に関する情報を発信していきますので、よかったらまた次回も見に来てくださいね♪

最後までご覧いただきありがとうございました。

マスタース応援チーム 夏号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
新名 洋美（管理栄養士）