



EATING FOR A MARATHON マラソンの為の食事について

ランニング、マラソンは、今や世界的に人気のあるスポーツです。チバソムの自然療法ドクターで、栄養学・食事法のコンサルテーションも行っているタル・フリードマンより、ランナーの為の食事についてお届けします。

食べたもので身体ができています

もしあなたのエネルギー源がジャンクフードだったら、トレーニングをやりとげる事は困難でしょう。最初のステップは、健康で栄養価の高い食事であり、適切に水分を保つ事です。

まずは水から

毎日必要な水の量、水分補給が足りているかは、尿の色を見ることと（濃い色は良くありません）、ある程度走った前後の体重の変化を見る事でわかります。

走った後に体重が増えたら、水分を摂り過ぎた可能性があり、低ナトリウム血症につながりかねません。体重が2%以上減ってしまった場合は脱水が考えられ、水分を補給する必要があります。

トレーニング時の食事

短距離のランニングでは、その前後や途中で特別なものを食べる必要はありません。

約1時間のランニングでは、その後の食事で、でんぷん質と、栄養価の高い野菜を食べる必要があります。25キロ以上走る場合は、さらに多くの炭水化物が必要になります。

炭水化物の摂取

レース前の数日間、非常に高い炭水化物を食べる事により、グリコーゲンを十分蓄え、レースを通じて最後まで耐えるのに十分なエネルギーを備える事ができます。

最近の研究ではレース直前にしっかりと炭水化物を摂る事が効果的であるとされています。

- 体重1kgに対して7gの炭水化物が、最小限の有用量
- 体重50kgなら、レースの直前に最低350gの炭水化物
- 量の目安としては、中くらいのサツマイモ1本で24g、中くらいのバナナ1本で29g

栄養補給と水分摂取を十分に行い、トレーニングを有効に活用させましょう！

