

## 栄養摂取プランの例

ラグビープレイヤーのパフォーマンスに栄養摂取は重要な役割を果たしていることはよく知られています。そして、プレイヤーが必要とする栄養成分はラグビープレイヤーではない人たちと異なります。練習や大会にむけての栄養摂取プランは、単なるエネルギーレベルを上げればよいのではなくそれ以上のものでなければいけません。

ウェイトトレーニングやスピードトレーニングと同様に、栄養摂取計画は目標や目的に重きを置き、有効な成果を得ることです。この領域では栄養摂取計画を考えましょう。

### 1. エネルギー源

炭水化物はラグビープレイヤーにとって最も摂りやすいエネルギー源です。そして、摂取したカロリーの多くを占めます。

試合前の食事のガイドライン

- キックオフの3時間前には炭水化物をメインにした主食を終えておきましょう。高炭水化物、低蛋白の食事。
- キックオフ直前にはりんご1/2個のような軽食をとります。
- 高蛋白で高脂肪のものは避けましょう。
- 十分に水分を取りましょう
- 練習のときに何が自分に合うか見つけておくのもよいでしょう。

粥のような血糖値を上げる効果（GI値）が中程度のを練習や試合前に摂取し、試合の後にはバナナや蜂蜜のサンドイッチのようなGI値が高いものを摂取しましょう。

### 2. 体づくりと疲労回復

ラグビーはコンタクトプレーがあるため、かなりの強さと力が必要になってきます。プレイヤーは、プレイヤーではない人達と比較するとかなり多くのプロテインを摂取します。筋量を大きくするには多量の蛋白質を摂取するだけでなく、エネルギーバランスを保つために他の栄養素（脂肪や炭水化物など）からもエネルギーを得ることが必要です。

#### 食べることにあまりにも神経質になっていませんか？

何人かのプレイヤーは試合前にいつものように食事が摂れないことを自覚しています。これらのプレイヤーには楽しんで食事できるような食べ物を用意しましょう。試合前に食べることが苦手なプレイヤーの場合は、いつもより沢山の朝食をとらせるようにしましょう。そのようなプレイヤー達にとって、エネルギーを摂取するタイミングを分散させることは有効な選択肢になります。

### 3. 補給

試合後30～40分以内に炭水化物を補給しましょう。水分摂取や電解質の補給も行いましょう（以下に示した疲労回復のための軽食を参照）。少量の蛋白質も必要不可欠です。

#### 運動後の疲労回復のための軽食例です。

1～2種類をリストから選んでください。いずれの運動後の疲労回復食も50gの炭水化物と10gの蛋白質を摂ることができます。

- 250-350mlの炭水化物からできたエネルギードリンクと250mlのサプリメント流動食
- 200-300mlのフルーツジュースかミルクシェーキ
- 250mlの低脂肪フルーツヨーグルトまたは350mlの呑むヨーグルト
- 200ml（コップ1杯）の呑むヨーグルトと低脂肪エネルギー食
- 低脂肪チーズ、カッテージチーズ、脂肪分の少ない冷たい肉、鶏肉を挟んだサンドウィッチと1個のフルーツ
- 低脂肪乳または脂肪なしのミルク入りのボール1杯のシリアル
- 2つの小さなプレッツェルと250mlの低脂肪ヨーグルト