



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 ／六甲病院整形外科)

ビタミンB1,B2,C

ビタミンは少量で体の代謝をスムーズにさせる栄養素ですが、体内で合成できないので食物から摂取しなければなりません。サッカー選手にはビタミンB1、B2、Cが大事です。

ビタミンB1、B2は糖質代謝に関与し、エネルギー生産に重要です。したがって、これらが不足すると疲労しやすく持久力の低下につながります。ビタミンCはお肌にも良いコラーゲン合成に関連していますが、疲労回復やストレスに対する抵抗力にも役立っています。ビタミンBやCは過剰に摂取しても尿から排出され、体内に蓄積されないので、毎日補給しなければなりません。ビタミンCは摂取後すぐに（30分程度）で効果を表すので、試合前や試合終了後にとると、パフォーマンスを向上させたり疲労回復を早めると考えられます。

ただ、ビタミンはバランスの良い食事を毎日こころがけていれば十分な量をとれます。病気や故障あるいは連戦で疲労困憊な状態では食事量も減るので栄養補助食品の利用も考えましょう。

大事なことは日々の食事では以下の基本献立を守ることです。

- (1) ごはんに代表される糖質の主食
- (2) 動物性食品に野菜の主菜
- (3) 大豆、いも、野菜等の副菜
- (4) 牛乳、乳製品
- (5) 果物

[<戻る>](#)