

## 要旨

# スポーツ選手における栄養摂取の重要性

## ーコロナ禍での食生活の変化ー

スポーツ選手は十分に運動をして壊れた筋肉を、食事やサプリメントなどから栄養を摂取することで回復し元の筋肉よりも強靱なものに変換している。タンパク質、炭水化物、脂質などの三大栄養素を始めとする栄養素には、必要量摂取できていなければ十分に筋肉が付かず壊れた筋繊維を回復させるまでに時間を多く要する場合もあれば、必要量以上に摂取してしまい、トレーニングやスポーツを行うことで筋肉を増強させようとしているつもりが、無駄に脂肪を付けてしまう結果になることもある。そのような点を踏まえ、本論文では体づくりを行う上でスポーツ選手が注意しなければならない点をいくつか論じている。

普通の状況であれば食事に気を付けて普段通り練習やトレーニングを行うことで、筋肉量を増加させることが可能となる。また、体重を減少させ体脂肪の量を減らすことでもともとあった筋肉を浮き彫りにし、理想の体に近づくことができるだろう。だが現状は新型コロナウイルスの感染拡大により制限を伴った練習やトレーニング、またそのようなことができない場合もある。そのため、体を十分に動かさない現状を効果的に過ごす方法を少し考えることによって、新型コロナウイルス感染拡大以前のように各スポーツで試合が行われるようになったとき、よりパフォーマンス力が上がるだろう。1つ例に出すと、筋肉を付けるためには必然的に脂肪も付けることになるため、動けない現状を活かし自宅でも行えるトレーニングをしっかりと行いつつ、栄養面に気を配りながら今まで以上に食事を摂取するという方法をとることで脂肪と共に筋肉量も増え、練習が行えるようになった際には無駄な脂肪が落ちて筋肉量を以前よりも増加させることもできる。このように新型コロナウイルスにより変わってしまった食生活にも注目し、こういった状況はどのように生かすことができるのかという点も合わせて論じている。

また、本論文の題名は「スポーツ選手における栄養摂取の重要性」と題しているが、スポーツ選手だけでなく、これから体づくりを行いたい人や「自粛太り」「コロナ太り」が気になる体系を戻したい人も活用できる内容となっている。