

ファスト フード (FAST-FOOD)

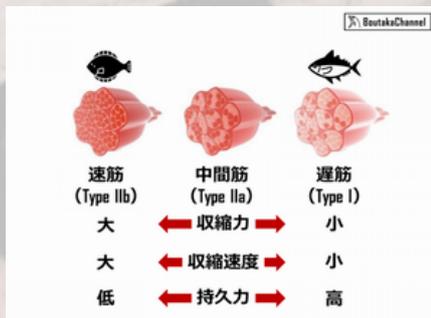
短距離走が速くなる食事!?

今回は、皆さんがよく知るハンバーガーやピザのようなファストフードのお話ではありません。昨今ではアスリートの食事が注目されていますが、今回は食べるだけで短距離走が速くなる! ? 食事について紹介していきます。運動会へ向けてぜひ試してみてください。

筋肉のタイプは2種類

筋肉は遅筋と速筋という2つの種類で構成されています。まず遅筋は持久力を発揮するときに使用される筋肉で、酸素を使って糖質や脂質を燃焼させてエネルギーを作る役割です。主にウォーキングなどの有酸素運動をするときに使われ、色は赤色です。

一方、速筋は瞬発的に大きな力を出す筋肉で、主に糖質をエネルギー源として利用し、遅筋とは異なり、この反応には酸素を必要としません。色は白色をしています。一般的に遅筋と速筋の割合は50:50と言われており、短距離走を速くするには速筋を増やしていくようなトレーニングや食事が重要です。速筋を増やし、効率よく速筋を使うことができると短距離走を速く走ることができます。



筋繊維のタイプを知る! 「第1話: 白い筋肉、赤い筋肉?」
Boutaka Channel

速筋を増やす食べ物はこれだ!

食べるだけで、速筋が増えて、速く走る筋肉をつけることができる食材なんてあるのだろうか。その答えが、先人たちにより導き出されていました。株式会社ニッスイが研究の末見つけ出した食材が、「スケソウダラ」です。ニッスイは、「ラットを使った実験で、スケソウダラの速筋タンパク質をラットに8週間食べさせて筋肉量を測定した結果、スケソウダラの速筋タンパク質を含まないコントロール食を摂取したラットと比較して、筋肉量が増加したことが判明した。さらに、スケソウダラの速筋タンパク質を摂取したラットのふくらはぎの速筋がコントロール群と比べて1.4倍になることが明らかになった。」(出展: 農芸化学会中四国支部会)と報告しています。スケソウダラの身はほとんどが速筋たんぱく質でできているので、食べることで短距離走が速くなる筋肉がつく食材といえるでしょう。

筋肉を増やすのは一つの要素のみ

スケソウダラは、かまぼこ、ちくわ、かにかま、さつま揚げ等に使用されています。これらのものを食べることにより速筋を増やしていくことができますが、毎日食べるのはちょっと・・・と思いますよね。筋肉は水分を除くと80%はタンパク質でできています。スケソウダラを含めできるだけタンパク質の多い食事をとることが短距離走を速く走る秘訣です。以下の図を見てください。たんぱく質をしっかりすることで筋肉量が増えていくことがグラフからわかります。できるだけ日頃の生活から、タンパク質の多いものを食べて、筋肉(速筋)を増やしていきましょう。

