スポーツトレーナーによる中学・高校生向けガンバコラム Vol.42

脱・夏バテアスリート！“胃腸力”を高めて夏を乗り切ろう！

暑さが増してくると「食欲が落ちる」「身体がだるい」「集中力が続かない」など、いわゆる“夏バテ”の症状に悩む中高生アスリートも多くなります。
この夏バテを防ぐためのカギは、「**胃腸力**」。つまり、消化吸収の力・内臓の働きを高めることです。
スポーツを頑張るには、食べること＝トレーニングの一部。今回は、パフォーマンスを支える“胃腸力”について、専門的な視点でお話しします。

胃腸力がアスリートに与える影響

① 栄養の吸収でパフォーマンスアップ！

ごはんやパン、肉、野菜など、食べた物からエネルギーや筋肉のもとになる栄養を吸収するには、胃腸が元気である事が大事です。
例えば、炭水化物は走ったり動いたりするエネルギー源。でも、胃腸の調子が悪いと、うまく吸収されず、力が出ない原因に。
しっかり食べても「なんだか疲れがとれない…」と思ったときは、胃腸のコンディションも見直してみましょう

② 腸内環境が免疫力をサポート

腸の中には「**腸内細菌**」という体を守る味方が沢山住んでいます。これらが作り出す物質（酪酸など）は
体のバリア機能＝免疫力を高める役割があります。
激しい練習や試合が続くと腸内環境が乱れやすく、風邪をひきやすくなったり、体調を崩しやすくなったりします。
暑い夏場などは特に、**腸に優しい食事（ヨーグルト、発酵食品、野菜など）**を意識して、体調管理をしっかりしましょう！

③ メンタルを整える「第二の脳」

実は腸は「**第二の脳**」とも言われていて、気持ちの安定にも深く関わっています。
試合前に緊張してお腹が痛くなる…なんて経験がある人もいるのでは？それだけ、腸と心は繋がっているんです。
普段からバランスの良い食事や、睡眠を大切にして、胃腸の調子を整える事が、心を落ち着かせることにも繋がります。

胃腸力を高める具体的な方法

1. 食事の工夫

●よく噛む習慣をつける
咀嚼は胃腸の動きを活性化させ、消化吸収を助けます。
特に白米は他の炭水化物食品よりも咀嚼回数が多く、消化酵素の分泌を促進します。

●脂質を控える
試合前や夏場は、**脂質の多い食品を避けることで胃腸への負担を軽減**できます。
揚げ物や生もの、刺激物は控え、消化に良い食材を選びましょう。

●発酵食品を取り入れる
ヨーグルトや納豆などの発酵食品は、**腸内環境を整えるプロバイオティクス**を含み、胃腸力を高めます。

2. 水分補給

●こまめな水分摂取
夏場は脱水症状を防ぐために、適切な水分補給が必要。
ただ一度に大量に飲むのではなく、**少量をこまめに摂取すること**が胃腸への負担を軽減します。

●電解質の補給
汗で失われるナトリウムやカリウムを補うため、**スポーツドリンクや塩分を含む食品**を活用しましょう。

3. 腸内環境を整える生活習慣

●適度な運動
適度な運動は腸内細菌のバランスを整え、酪酸産生菌を増やす効果があります。
ただし、過度な運動は逆効果となるため注意が必要です。

●十分な睡眠
睡眠不足は胃腸の働きを低下させるため、規則正しい生活リズムを心がけましょう。

夏バテ予防のためのおすすめメニュー

以下は、胃腸に優しく、エネルギー補給に適したメニュー例です。

食事タイミング	メニュー例	ポイント
朝食	白米・味噌汁・納豆・卵焼き	消化に良い和食でエネルギーを補給
捕食	バナナ・エネルギーゼリー	消化が良く、即効性のあるエネルギー源
昼食	鶏むね肉のサラダ・玄米・野菜スープ	低脂質で消化に優れた食材を使用
夕食	魚の塩焼き・白米・温野菜・ヨーグルト	腸内環境を整える発酵食品を取り入れる

中高生アスリートが夏を乗り切るには、胃腸力を高めることがカギです。
食事や生活習慣を見直し、腸内環境を整えることで、パフォーマンス向上や夏バテ予防、免疫力アップにもつながります。
日々の積み重ねで、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

身体の状態と種目に合わせたプロテインの提案や栄養スコア（体組成）測定のご相談はこちらより

【コラム提供企業情報】

株式会社 New Support
スポーツサポート事業部

＜LINE公式アカウント＞　＜公式 HP＞