

# 世界で戦う選手になる

初めまして。管理栄養士のはしもとめぐみです。

これから、数回にわたり世界で戦う選手になる為に大切なことをお伝えしていきたいと思います。

サッカー選手にとって世界で戦うことが普通になってきている今、私が住んでいるバルセロナでも多くの日本人選手が頑張っています。多くの選手が日本にいた時と違い、食事も身体のメンテナンスも自身でする必要があり大変だと話しています。また、高いレベルの選手であればあるほど、身体の動かし方や体調の変化に敏感で、コンディションについても細かく話すことができます。

まるで、自分の取扱説明書を持っているかのようです。

## 自分の 取扱説明書 持とう！

ではここで、少しテストをしてみましょう。

- ① 昨日の朝食は何を食べましたか？
- ② 今の体重は？

さて、どうでしょう。スムーズに答えることができましたか？ネットなどの多くの情報が溢れる中で自分にとってどの情報が正しいのかを判断する為に自分の取扱説明書を持っていることは大切です。そこで、まだ持てないという人におすすめのグッズがあります。**体重計、温湿度計、体温計、キッチンスケール**のセットです。

体重を測ることは日々の食事量や水分量を知るために為に重要です。プロ選手だと、1日4回起床時、就寝時、練習前後で測る選手もいます。

温湿度計、体温計は、自分の気温に対する癖を知ることができます。また、海外や、国内遠征時のホテルなど湿度の低い場所での脱水を予防できます。さらに、女子選手は生理周期を知るためにも有用です。



そして、キッチンスケールは食事量を測り必要量を食べているかを確認するのに便利です。感覚ではなく数値として知ることによって専門家からのより良いアドバイスがもらえます。そして、この測った数値を記録しておくことで自分の癖を知り、事前に備えることができます。コツコツ測って、記録して自分の取扱説明書をゲットしましょう。

