

### #3 オレンジジュースについて

今回は、オレンジジュースについてあれこれ書いてみようと思います。

選手のみなさんも、チームの監督やコーチ、トレーナーからオレンジジュースを飲むように言われた事がある人もいるのではないでしょうか。オレンジジュースが体に良いことは知っていても、いつどのくらいの量を飲めば良いのか？ またどんな成分がどんな効果を身体に及ぼすのかについては様々な情報が氾濫していて困惑することもあると思います。そこで簡単にまとめてみましたので参考にしていただければ幸いです。また周りの選手やご家族にも教えてあげると良いでしょう。

#### Q1. どんな成分がどんな効果を身体に与えるのか？

オレンジジュースに含まれている成分をいくつか挙げてみます。1つ目にK(カリウム)があります。スナック菓子やファーストフードをよく食べる人、また外食をする事が多い人は塩分の取り過ぎになってしまいます。塩分にはNa(ナトリウム)が含まれており、ナトリウムは血圧を上昇させる働きがあります。血圧が高いと厳しい練習や試合ではバテてしまいパフォーマンスを発揮する事ができないと思います。しかしこのカリウムには体内からナトリウムを排除する働きがあるので血圧を下げる働きがあるのです。2つ目に葉酸です。葉酸には心臓病・ガンなど生活習慣病の予防効果があるとわれています。3つ目にクエン酸です。クエン酸には疲労回復の効果があるとわれています。4つ目に果物全般に含まれている果糖です。運動後30分以内に果糖を摂取することで脂肪燃焼がより促進されるとわれています。5つ目にカロテノイドです。最近の研究によりカロテノイドには関節炎を予防する効果があることが分かってきています。特に関節炎を起こしやすいサッカー選手にとっては奇跡の飲み物と言えるでしょう。以上、ランダムに書き綴ってきましたがまだまだ様々な効果が期待できると思います。

#### Q2. いつどれくらい飲めば良いのか？

100%のオレンジジュースにも当然糖分は含まれています。量にして約10%。1杯(200ml)で御飯半膳(80Kcal)くらいの熱量(カロリー)になります。そのため飲みすぎは糖分の取り過ぎになり禁物です。1日2杯で十分です。1杯目は脱水状態で血糖値が下がっている朝食時が良いでしょう。そしてもう1杯は、Q1で書きましたが運動後30分以内に飲むのが理想的です。では、運動前はどうかという、現アーセナル監督のベンゲル氏によると試合前のオレンジジュースはオレンジの酸が消化を悪くさせるため禁止しているそうです。

【寄稿者】トレーナー S.K.氏 (理学療法士)