

アスリートに必要な量をしっかりと摂ろう

【Jr.期は食べる量が一番多い】

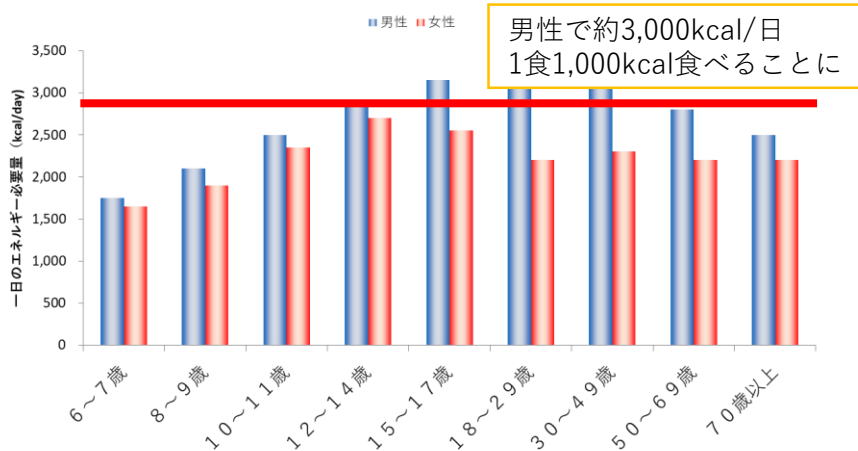


図1 年代別の一日に必要なエネルギー量 (日本人の食事摂取基準2020年版を一部改変)

Q.なぜたくさん食べるのか？

- ①成長のため
- ②トレーニングをするため (エネルギーの確保)
- ③トレーニングからの回復 (エネルギー補給や筋肉の修復)
- ④不足のリスクの回避

食べる量が不足 ⇒ 健康問題やパフォーマンス低下

発育不全、月経異常、骨密度低下、免疫機能低下、疲れやすくなる、怪我のリスク増加、持久力低下や筋力低下など

【食べている量が適切か確認しよう】

①BMIを確認する

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

⇒18.5未満は足りていない

不足のリスクが高まるので増やそう

<CHECK!>
自分のBMIを計算してみよう!

②毎日の体重の変動を確認する

減っている ⇒ 足りていない

変わらない ⇒ やや足りていない(Jr.の場合)

足りている (成人の場合)

増えている ⇒ 足りている (Jr.の場合)

多く摂取している

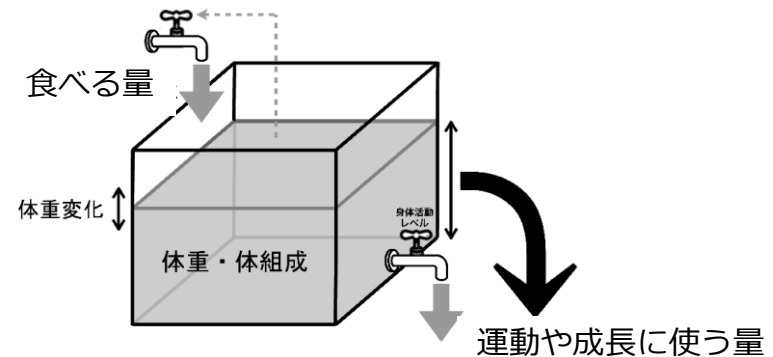


図2エネルギーバランスの基本概念図 (日本人の食事摂取基準2020年版を一部改変)

1回で食べきれない場合は補食を活用しよう

【補食：ホシヨク】とは

『食』を『補』うもの

普段の食事ではとりきれない栄養素などを補給するための食事。

必要なエネルギーや栄養素が3食で食べきれない場合は、補食で摂るようにしましょう。



【補食選びのポイント】

① 食べやすい

普段から食べなれている。

手を汚さない。

② 手軽

価格。食べるときに調理が必要ない。

③ お腹にたまりにくい（特に運動前）

脂質の量が多い食品は胃の滞留時間が長くなり、胃の不快感などをもたらす。

④ 糖質+タンパク質（特に運動後）

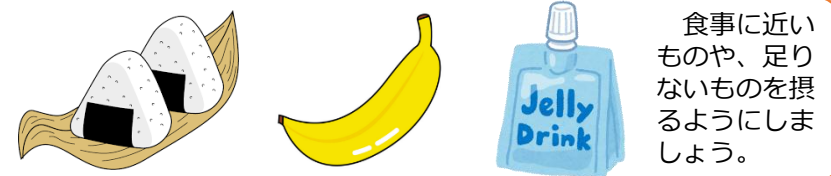
エネルギーの回復と筋肉の修復

・糖質は体重あたり1g(kgの『k(扣)』を引いた値)

・たんぱく質は15-25g(次の食事に響かない様)に)

⇒栄養成分表示を見よう

補食



【脂質が多いか少ないかの見極め方】

栄養成分表示を見よう

栄養成分表示 [1個(〇g)あたり]	
熱量	〇kcal
タンパク質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

<MEMO>
今まで補食として食べたことのないものは、購入前に栄養成分表示を見ることをおすすめします！

×9(または10)

⇒ **エネルギー(カロリー)の半分以上ある場合は多い**