

# アスリートのエネルギー不足予防 10 か条

アスリートはトレーニング量に見合うエネルギーを食事から摂取する必要があります。しかし、意識して食事を摂取しないとエネルギー摂取量が消費量より少なくなり、その状態が続くと骨密度低下やけがの多発、貧血、免疫低下、代謝やホルモン状態の異常、月経異常(女子)など、様々なコンディション不良を引き起こすことが知られています。女子選手だけでなく、男子選手でも、どの種目でも、どの年齢層でも注意が必要です。

日本陸上競技連盟医事委員会では、エネルギー不足から引き起こされるコンディション不良を予防するために、「エネルギー不足予防10か条」を作成しました。選手のみでなく、指導者や保護者の皆様も選手の食事に目を向けていただきたいと思います。

バランスよい食事も練習のうち!



## 1 大事にしよう、練習メニューも食事メニューも

練習はとても大切ですが、練習だけでは強くなれません。良い食事と食生活により良い体調を維持でき、パフォーマンス向上につながります。

## 2 毎食に主食、おかずと乳製品

主食とはごはん・パン・麺類などのエネルギー源食品、おかずは肉・魚・大豆製品などの主菜と、野菜・海藻・きのこ等の副菜をさします。いろいろな食品を組み合わせるとバランスよく栄養素を摂ることで、貧血予防や丈夫な骨づくりができます。

## 3 しっかり食べて、こころとからだを壊さない

欠食や小食ではエネルギー不足となり、心身の不調を引き起こすきっかけとなります。必要な食事の量は種目、体格、練習状況などによって個別に異なります。

## 4 サプリメント、食事のかわりになりません

食事の改善を最優先で行いましょう。ジュニアにはサプリメントは必要ありません。また、サプリメントを摂取しないと勝てない、強くなれない、というようなことは全くありません。食事のほかに、必要に応じて補食も加えましょう。

## 5 無理な減量、体調・記録に逆効果

無理な減量方法や減量ペースは逆効果です。体重は目安であり、定期的に身体組成(体脂肪量と除脂肪量)の変化をチェックし、しっかりとしたからだ(筋肉・骨・血液など)をつくりましょう。

## 6 気にしない、“ちょっと太った?”の一言を

周囲の何気ない一言を気にしないようにすることも大切。正しく自分のからだを知る必要があります。

## 7 エネルギー不足は月経異常や疲労骨折を引き起こす

数日のエネルギー制限でも性ホルモンを乱れさせ、月経異常が続くと疲労骨折を起こしやすくなります。練習で消費するエネルギーは食事と補食から過不足なく摂取できるよう心がけましょう。

## 8 女子だけじゃなく男子も注意、エネルギー摂取の重要性

性別に関係なく、エネルギーと栄養素の不足は心身に大きな影響を及ぼします。目に見えない体内の変化も起こるので、女子選手だけでなく、男子選手にとっても他人事ではありません。エネルギー不足の男子選手では疲労骨折の危険性が高まります。

## 9 食事の乱れ、まわりが気づいてサポートを

保護者や指導者など、選手の身近な人々が変化に気づき、栄養摂取について一緒に考えていきましょう。

## 10 ドクターや栄養士にいつでも相談、ささいなことでも

からだの変化や食べ物のこと、適切な食事の量と質についてなど、身近なドクターや栄養士に気軽に相談しましょう。