

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.10 作成）

アスリートの皆様へ

自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。

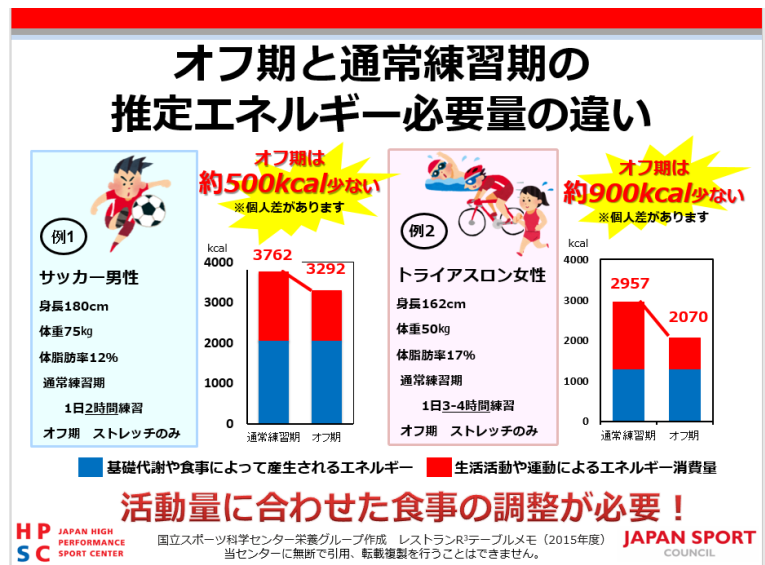
これまで国立スポーツ科学センター栄養グループが作成し、レストラン R³ に月替わりで掲載してきたテーブルメモを抜粋しました。

【オフ期（活動量が少ない時）と通常練習期の推定エネルギー必要量の違い】

体内のエネルギーは

- ①基礎代謝（体温保持や生命維持活動などで消費するエネルギー）
 - ②食事摂取することによって産生されるエネルギー
 - ③生活活動や運動によるエネルギー
- の3つの活動で消費されます。

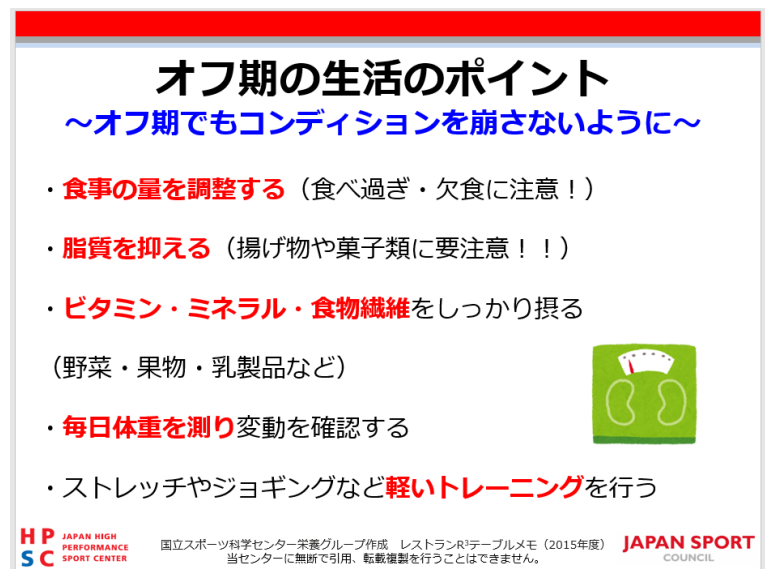
外出自粛によりオフ期のように活動量が少なくなっているときには、右の図のように通常練習期よりもエネルギー消費量が少なくなります。そのため、活動量に合わせた食事の調整が必要です。



【活動量が少ないときの生活のポイント】

活動量が通常練習期よりも少ないときにはエネルギーのとり過ぎに注意しましょう。特に、外出自粛中は普段よりも食事をする時間ができ、食べ過ぎてしまう可能性もあります。右の図の注意点を参考に、食事の量や内容を調整しましょう。

エネルギー摂取量の過不足は定期的に体重を測定して確認し、適度に体も動かしましょう。



国立スポーツ科学センターでは

栄養・食事に関する情報をホームページにも掲載しています。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>

