

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.30 作成）

アスリートの皆様へ

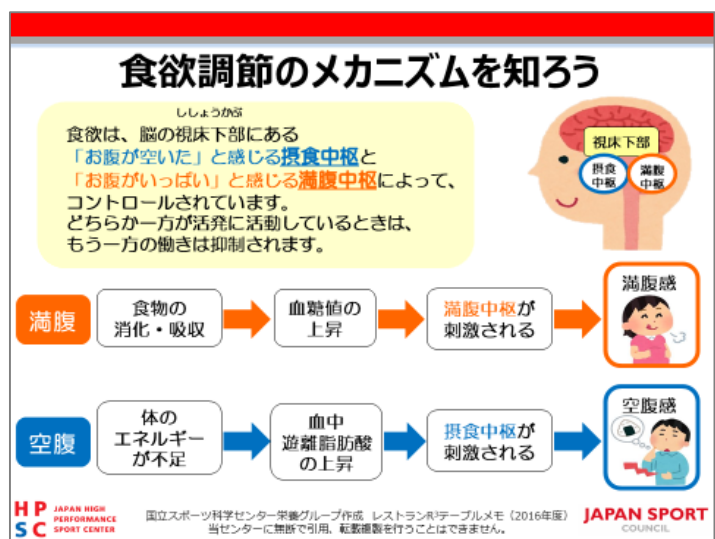
自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。

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。

【食欲調節のメカニズムを知ろう】

普段と生活リズムが変化し、食欲にも変化が現れているアスリートもいるのではないのでしょうか。食欲調節のメカニズムは非常に複雑で、まだ解明されていないことも多くありますが、今回は“栄養・睡眠・運動”と食欲の調節メカニズムの一部をご紹介します。

食欲は、脳の視床下部が体に十分なエネルギーがあるかどうかを察知することで調節されています。このほかにも、視覚や嗅覚、味覚などの刺激や精神的ストレスなどによっても食欲は変化します。

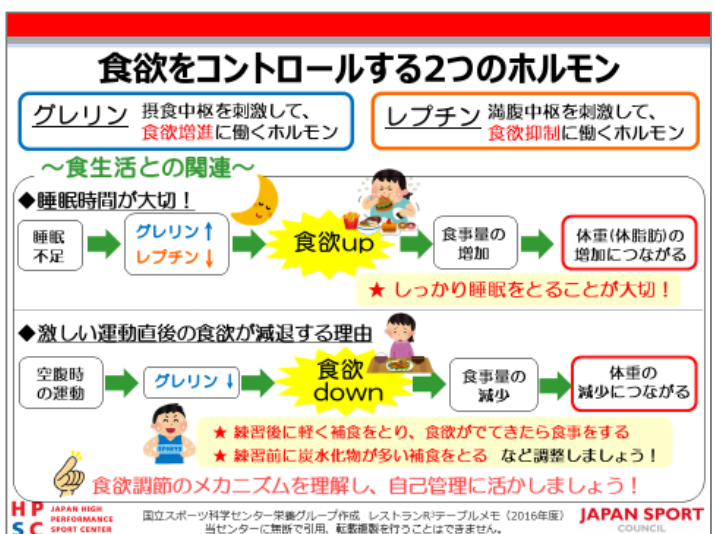


【食欲をコントロールする2つのホルモン】

“グレリン”と“レプチン”は、食欲をコントロールする消化管ホルモンの一種です。睡眠不足や運動は、これらのホルモンの分泌を変化させ、食欲に影響することが明らかになっています。

できるだけ規則正しい生活を心がけ、食欲の乱れを少なくすることは、コンディショニングに役立つでしょう。

強化練習期のような練習量の多いときは、食欲が落ちやすいので、工夫をして栄養補給をしましょう。



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>



『本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。』