

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.5.29 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。
練習が再開できる“その日”に向けて、コンディションを整えましょう。

【減量中に除脂肪量を落とさないための食事】

本格的な練習を再開する前に、現在の体の状態を知るために、体重だけでなく体脂肪率や除脂肪量も測定することをおすすめします。その上で、目標とする体重や体脂肪率を決め、無理のない減量計画を立てましょう。

極端な食事制限は、体脂肪だけでなく筋肉などの除脂肪も減少させてしまいます。右図の「減量の食事のポイント」を参考にし、除脂肪を落とさずに体脂肪を減らし、本格的な練習の再開に備えましょう。

減量の食事のポイント

競技に重要な除脂肪（特に筋肉）を維持し、余分な体脂肪を減らしましょう。

消費エネルギー > 摂取エネルギー

- たんぱく質、ビタミン・ミネラルを十分にとる
除脂肪量の維持、体調管理のため重要
- 糖質を毎食とる
減量中は糖質（ご飯、パン、麺類）を極端に減らしがち → NG！
練習に必要なエネルギー源（主に糖質）はとる
- 遅い時間や寝前の夕食は避け、遅くなる場合には食べすぎない
- 油脂類、嗜好品の使用頻度・量を減らす

急激な減量はコンディションを崩し、競技成績にも悪影響を及ぼすため計画的に行いましょう

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER | 国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 | JAPAN SPORT COUNCIL

【減量中のたんぱく質と糖質の摂取目安量】

減量中は、脂質の多い食品を控えつつ、適度なたんぱく質と糖質をとることが、目標達成への近道と言えるでしょう。

たんぱく質も糖質も摂取目安量に幅がありますが、これはトレーニング量や1日の運動量によるものです。糖質や主食の目安は最低限必要な量を示しています。

摂取エネルギー、たんぱく質や糖質の摂取量が適切であるかを知るためには、体重や体脂肪率を定期的に測定し、体脂肪が減ってきているか、除脂肪量が減少していないかを確認するとよいでしょう。

減量中に筋肉量を維持するための食事

主菜の量は減らさない！

1日に体重1 kg当たり**1.6～2.4 g**のたんぱく質をとることで、減量による筋肉の減少を防ぐことができる！¹⁾

【1日の目安量】

体重50 kg	→ 80～120 g
体重70 kg	→ 112～168 g
体重90 kg	→ 144～216 g

トレーニングも忘れずに！

低脂肪・高たんぱく質の食事がおすすめ！

アスリートのわいわいレシピ
筋肉のホイル焼き
マスタードソース

<1食分>
エネルギー 132 kcal
たんぱく質 20.1 g
脂質 3.5 g

※ほかにも「低脂肪」「高たんぱく質」でレシピを検索できます！

適度に主食もとりましょう！

減量中でも筋肉量を維持するためには1日に体重1 kg当たり**3.2～3.5 g**の糖質が必要です¹⁾²⁾

体重60kgの人の1日の糖質量の例
60 kg × 3.2 g = 192 g

茶碗3.5杯分の糖質が必要

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER | 国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 | JAPAN SPORT COUNCIL

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。』

