

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.21 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 R<sup>3</sup> 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。

### 【あぶら（脂質）の違いについて】

「あぶら」はとりすぎた場合のことばかりが目立っていますが、右の図のように欠乏してしまっても悪い影響があります。特に「あぶら」は、細胞やホルモンの材料であるため、体のコンディショニングに非常に重要な役割を持ちます。

さらに、強化合宿時などの運動量の多い時、増量時などではエネルギーの必要量が増えます。そこで、効率の良いエネルギー源である「あぶら」の適切な活用は、より強い体づくりに重要と言えます。

### あぶら（脂質）について

**脂質とは？**

- 糖質、たんぱく質の2倍以上のエネルギーを有する効率のよいエネルギー源
- 生体膜やホルモンの成分として重要な栄養素

含まれる脂肪酸で性質が異なる！

脂質の主要な構成成分は**脂肪酸**。脂肪酸には多くの種類があり、それぞれ性質が異なる。  
(※脂肪酸の種類については下図参照)

働き

- ★エネルギー源 (1gで9kcal)
- ★生体膜・ホルモンの材料
- ★皮下脂肪になって体温を保ったり、内臓を守る役割がある

欠乏すると

- ★エネルギー不足
- ★血管や皮膚がもろくなる
- ★女性の場合は月経不順
- ★脂溶性ビタミン(A,D,E,K)の吸収が悪くなる

とりすぎると

- ★血中脂質の増加
- ★体重（体脂肪）増加
- ★動脈硬化などの生活習慣病の危険性が高まる



**HP** JAPAN HIGH  
**SC** PERFORMANCE  
SPORT CENTER

国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 レストランR<sup>3</sup>テーブルメモ (2017年度)  
当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

**JAPAN SPORT**  
COUNCIL

### 【あぶら（脂肪酸）の種類を知ることによって食品・料理選択の質をあげよう】

「あぶら」は、飽和脂肪酸（常温で固まりやすい）と不飽和脂肪酸（常温で固まりにくい）の2つに分類されます。さらに、不飽和脂肪酸はオメガ9・6・3に分類されます。

特に、オメガ6・3は体内でつくることが出来ないことから、必須脂肪酸と言われており、食べ物からの積極的な摂取が必要です。更に強い体づくりのため、この**必須脂肪酸を意識した食品・料理選択を実施しましょう**。一方で、牛肉（牛脂）や豚肉（ラード）、バターなどを選択して食を豊かにすることも非常に重要です。

### 脂肪酸の種類

飽和脂肪酸

固体（常温で固まりやすい）

バター、牛脂、ラード、パーム油、やし油など

不飽和脂肪酸

液体（常温で固まりにくい）

魚油、ごま油、植物油など

必須脂肪酸

成長や健康維持のために不可欠な脂肪酸のうち、体内で合成することができない脂肪酸（オメガ6、オメガ3など）不足すると…免疫力が低下・皮膚に異常が現れる・循環器系疾患のリスクが高まる

オメガ9

オレイン酸の成分を含むもの

オリーブ油、菜種油（キャノーラ油）

オメガ6

リノール酸の成分を含むもの

必須脂肪酸

ごま油、大豆油、コーン油、红花油、ナッツ類

オメガ3

DHA、EPA、リノレン酸の成分を含むもの

青魚（さば、いわし、さんま）、くるみ、えごま油、アマニ油

食べ物から摂取する！



**HP** JAPAN HIGH  
**SC** PERFORMANCE  
SPORT CENTER

国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 レストランR<sup>3</sup>テーブルメモ (2017年度)  
当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

**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>

