

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.24 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。

【アスリートの糖質制限食のメリット・デメリット】

減量をしたい、競技パフォーマンスを向上させたいと考えているアスリートの中には、“糖質制限食”に興味を持っている方もいることでしょう。今回は、現時点でわかっているアスリートの糖質制限食のメリットとデメリットについて紹介します。

主に持久系のスポーツでは、運動中に起こる腹痛発生のリスクを軽減させる効果が期待できそうですが、パフォーマンス向上効果が認められている研究は少ないようです。

エビデンスに基づく糖質制限食のメリット・デメリット

糖質制限食とは？ ※ここでは糖質制限食＝低糖質高脂肪食（ケトン食）

あえて糖質を枯渇させた状態にして、脂肪酸をエネルギーに変える際に出てくるケトン体を利用した食事法。
※通常、体内のエネルギー源は糖質が中心

メリット

長時間運動中は糖質が枯渇するため、こまめな栄養補給が必要となるが、その際に腹痛などが生じる場合がある（運動中は内臓の血流量が減少し、内臓の働きが落ちるため）。
→糖質制限食により、脂肪をエネルギー源に効率よく使える状態にしてエネルギー補給の回数をなるべく減らし、腹痛のリスクを減らすことができる
Volek JS et al. Eur. J. Sport Sci (2015)

デメリット

- 運動中の脂肪の利用が増加するのに対し、糖質の代謝能力が落ちて、力発揮ができなくなる可能性
- 血糖の低下により疲労感が生じる
Cox PJ et al. Cell Metab. (2016)

⚠️ 注意事項 ⚠️

- ケトン体食に適応するまで数カ月間かかる（慣れるまでに疲労感やパフォーマンス低下が報告）
- ケトン体を発生させるような糖質制限食などの食事が推奨されそうな競技は限られている
→現時点では“ウルトラマラソン”のような超長時間運動を行う場合に限り
- 糖質制限食に関してエビデンスが少なく、長期的に実施した場合の安全性も保障されていない
消費したエネルギーを「糖質」から摂取することは日々のトレーニングを継続していく上で重要!

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 レストランR³テーブルメモ（2018年度） JAPAN SPORT COUNCIL 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。

【いろいろな食品を組み合わせて適度に糖質をとろう】

糖質は、運動量に合わせて量を調整し、リカバリーやコンディショニングに役立てるとよいでしょう。糖質は主にごはんやパン、麺類などの主食からとることができますが、食品によって含まれる糖質量や他の栄養素量が異なります。

海外遠征ではパスタやパンなどが主食となり、糖質が不足しやすくなります。脂質の少ないパン（例：食パンなど）と油の少ないソースのパスタを組み合わせるなど、上手に糖質をとるようにしましょう。

糖質(炭水化物)を主食で摂れていますか？

ごはん茶碗1杯分(150g)と同じ量の糖質(約55g)をとろうとすると以下ようになります。

| ごはん | 150g (茶碗1杯) | 252kcal |
|---------|----------------------|---------|
| パスタ | 1.5人前(※JISSでの場合/麺のみ) | 246kcal |
| うどん | 1杯分(※JISSでの場合/麺のみ) | 263kcal |
| コーンフレーク | 3杯分(※JISSでの場合) | 266kcal |
| 食パン | 6枚切り 2枚 | 317kcal |
| ロールパン | 4個 | 379kcal |
| クロワッサン | 3個(40g×3) | 550kcal |

糖質量が同じでも脂質が多い食品は高エネルギーなので注意が必要!

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 レストランR³テーブルメモ（2018年度） JAPAN SPORT COUNCIL 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。

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。』

