自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.5.26 作成）

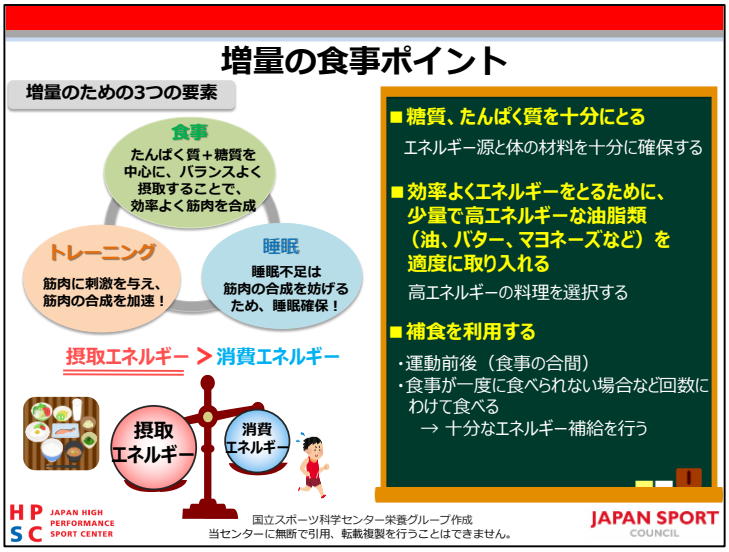
アスリートの皆様へ

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。
本格的な練習が再開できる“その日”に向けて、コンディションを整えましょう。

【練習再開に向けて増量のポイントを確認しよう！】

現在、練習再開に向けて、自宅などで工夫して体のコンディショニングをしている選手が多いと思います。自粛期間で体重が減ってしまっている方はいませんか？そこで、効果的な増量（筋肉量の増加）の方法についてご紹介します。

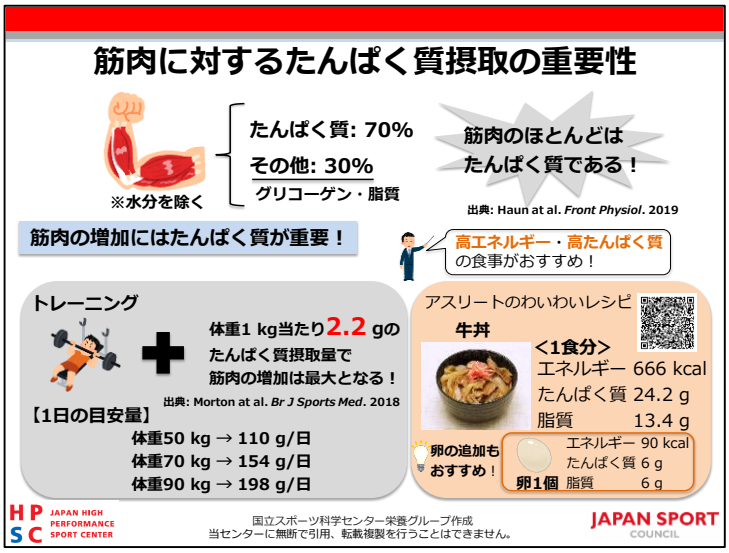
増量時には、右の資料のように、①食事、②トレーニング、③睡眠状況を整えることが重要となります。また、増量時は摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ることで、効率の良い筋肉量の増加が期待できます。



【高エネルギー・高たんぱく質の食事を意識しよう！】

摂取エネルギーの確保に加え、筋肉の構成成分であるたんぱく質は増量を行う上で、重要な栄養素の一つとなります。例えば、右の資料のように、丼物など エネルギーとたんぱく質を同時に確保できる料理に卵を追加することも有効です。

一方で、１ 日に筋肉の合成に使えるたんぱく質には限界があります。したがって、多量のたんぱく質の摂取は、体脂肪の蓄積や食事の栄養バランスが崩れる原因にもなります。計画的に食事プランを立て、強靭な体をつくりましょう。



※【HPSC 臨時特設サイト】にて、トレーニングプログラムも公開しています。

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。』