

アスリートのための 「食と栄養」FACT SHEET

2021.03.03

08号

無理のない減量計画の立てかた

アスリートには、競技種目やポジション、目的に応じて、減量が必要な場合があります。欠食や極端な食事制限による誤った減量はパフォーマンスを低下させ、体調や健康を損なう恐れがあります。健康を維持し、効果的に減量を進めるための食生活のポイントをまとめました。

ウェイトマネジメント（増量/減量）とパフォーマンスの関係

最終目標	期待できるパフォーマンスの変化	種 目 別
筋量の増加	筋力・筋パワーの増加	短距離選手、ボディビルダー
骨格筋量を増加させ 体脂肪はやや減少させる	体格と筋力の増大 (対戦相手より有利な体格)	コンタクトスポーツの選手 (特にエリートレベル)
骨格筋量を増加させ 体脂肪を減少させる	筋力・筋パワーの増加 (体重あたりの筋パワーの増加)	球技系スポーツ選手、自転車選手、 ボート選手、レスリング選手
体脂肪を減少させる	スピードの増加 (縦または横方向の移動の改善)	長距離選手、体操選手、 フィギュアスケーター、高跳び選手
体脂肪を増加させる	体格（体重）の増大	パワーリフター、相撲選手

表1 ウェイトマネジメントの最終目標と期待できるパフォーマンスの変化

1) Thomas DT, et al.: Position of the Academy of nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. J Acad Nutr Diet, 116: 501-528, 2017

アスリートの減量の基本は、骨格筋量の減少を抑えながら体脂肪量を減少させることです。このため減量計画を立てる際には、体重のみを減らそうとしたり、必要以上に体脂肪を減らし過ぎないように食事とトレーニング内容の調整に注意しましょう。

効果的に減量を進めるための3つのポイント



① 減量のペース

短期間に食事や水分を減らしても、減少する体重のほとんどは水と筋量です。
1日250kcal～500kcal程度負のエネルギーバランスを作り、3～6週間以上かけて減量を行うことが推奨されています²⁾が、実際にはエネルギー摂取量を把握することは困難なので、体重変化に注目してゆっくりと減量することが重要です。

② 食事の量

目標体重と減量期間、トレーニング量によって食事の量は個々に異なります。
①を参考に、無理なく続けられる食事の量を見つけましょう。

③ 食事の内容

たんぱく質

減量中の除脂肪量の減少を抑えるためには、減量中は、たんぱく質が不足しないよう心掛けましょう。体重1kgあたり1.6g～2.4g/日が目安です。

脂質

脂質の少ない素材や調理方法を選ぶのがポイントです（表2）。

炭水化物

ご飯などの主食は、決められたエネルギー量の範囲内で摂るようにします。甘い飲み物や菓子パン、アイスクリームに含まれる糖質の摂り過ぎには注意が必要です。

2) Dunford M, Macedonio MA: Weight Management. In: Sports, Cardiovascular, and Wellness Nutrition Dietetic Practice Group, Ed.: Sports Nutrition. 6th ed, Academy of Nutrition and Dietetics, pp.218-235, 2017



アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2021.03.03

08号

減量のための エネルギー摂取量の調整方法

1日のエネルギー摂取量を減らすには、主食の量を確保しつつ、揚げ物や肉の脂身、生クリームや砂糖をたっぷり使った食品や料理を減らします。以下の目安量を参考に、1日あたりのエネルギー摂取量を調整してみましょう。

毎食の主食の量でエネルギー摂取量を調整してみよう

ごはんの場合

毎食50gずつ減らすと
250kcalの
エネルギー量をカット
できます



主食の組み合わせ例

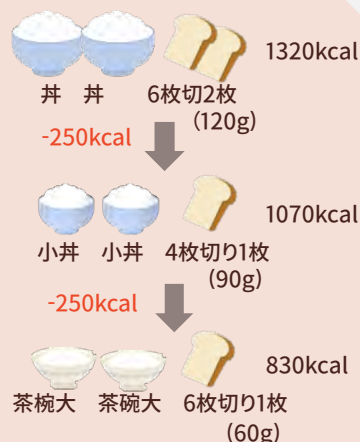


表2 食材と調理方法によるエネルギー量の違い

同じ肉でも、部位や調理方法によってエネルギーと脂質の量は大きく変わります。
減量中はなるべくエネルギーと脂質の少ない食材や調理方法を選ぶようにしましょう。

肉	豚バラ 和牛バラ サーロイン	豚ロース	豚もも	牛もも 牛ヒレ	鶏もも	鶏むね	豚ヒレ	鶏ささみ
魚	まぐろトロ	さんま うなぎ	ブリ さば	鯛 イワシ 秋かつお	めかじき	さけ まぐろ赤身 アジ	春かつお たこ	たら いか えび
乳製品	生クリーム	ハード系 チーズ	クリーム チーズ	プロセス チーズ	モッツアレラ カマンベール	牛乳	無糖ヨーグルト	低脂肪牛乳
調味料	マヨネーズ	サウザン フレンチ ドレッシング	ごまだれ ドレッシング	みりん	味噌	焼き鳥 焼肉のタレ	しょうゆ ポン酢 ノンオイル ドレッシング	塩 酢
高カロリー (増量) 中間 低カロリー (減量)								
調理法	揚げる	炒める	焼く (油使用)	煮る あえる	焼く (油不使用) 蒸す	茹でる	あぶる	なま

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、著作権者の許可が必要です。

執筆者：Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>

問い合わせ：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp