

アスリートのための 「食と栄養」

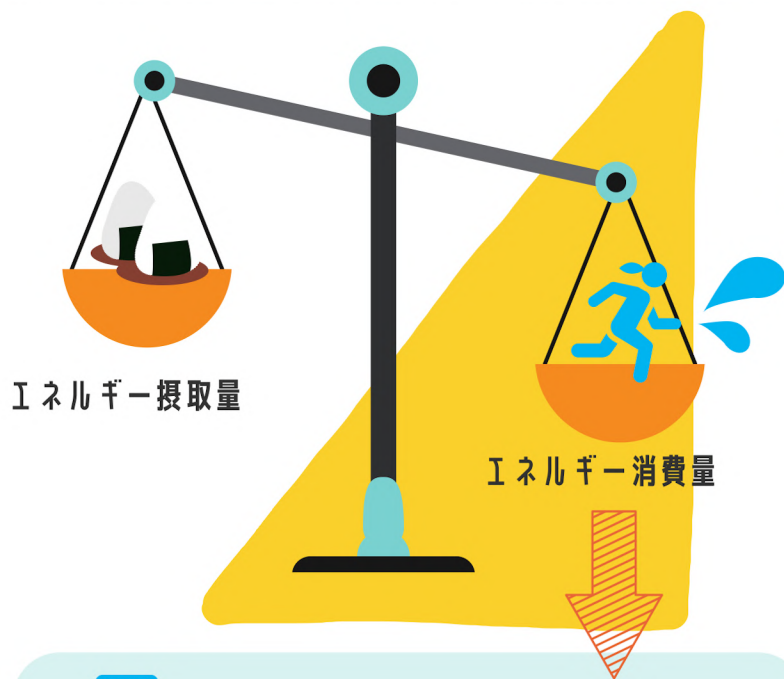
FACT SHEET

女性アスリートの食事と栄養

日常的に強度の高いトレーニングを長時間行っているアスリートは、食事に気を配らないとエネルギー不足に陥る可能性があります。運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギー量を食事から摂取できないと、健康に影響を及ぼすだけでなく筋量の減少や持久力の低下、ケガのリスクの増加など、パフォーマンスにも影響を及ぼすことが分かっています。

特に、女性アスリートのエネルギー不足は、「無月経」や「骨粗鬆症」のリスクを高めるため、注意が必要です。今回は、女性アスリートのエネルギー不足によって引き起こされる問題と、それを予防するための食事と栄養のポイントについて考えてみましょう。

女性アスリート
が陥りがち！



エネルギー摂取量減少の原因と解決策



練習時間が長く、十分な食事時間、消化時間（睡眠）が取れない
食事&消化時間の不足

練習&生活スケジュールの見直し



食欲低下

消化がよく食べやすい献立の見直し



練習前の食事を軽めに済ませる

練習前・中・後、の補食の追加
水分でのエネルギーの補給



沢山の量をたべられない

高エネルギー食品、調理方法（揚げ物等）をとり入れる



アスリートのための 「食と栄養」

FACT SHEET

トレーニング量の多い女性アスリートが様々な障害を予防し、健康的に競技を続けていくためには、不足しがちな糖質をトレーニング量に合わせて摂取すること。
また、骨量の減少を防ぐため骨の材料となるカルシウムや、カルシウムの吸収を促すビタミンD、ビタミンK、そして貧血を防ぐための鉄を意識して摂るようにしましょう。

アスリートの糖質摂取ガイドライン

日常的な回復のための糖質量：一般的な目安量であり、アスリート個々の1日のエネルギー必要量
トレーニングでのエネルギー必要量やパフォーマンスによって調整する

状況	目安	体重1kgあたりの糖質摂取目安量
軽いトレーニング	低強度もしくは技術練習	3～5g体重 / 日
中強度のトレーニング	中強度の運動プログラム	5～7g体重 / 日
高強度のトレーニング	持久性運動 例) 1日1～3時間の中～高強度の運動	6～10g体重 / 日
かなり高強度のトレーニング	非常に強い運動 例) 1日4～5時間の中～高強度の運動	8～12g体重 / 日

日光を浴びる
ことも大事

おすすめ 食材

女性アスリートに特に必要なミネラル・ビタミンを多く含む食品

 牛乳  ヨーグルト  いわし水煮缶  ひじき  木綿豆腐 カルシウム	 いわし水煮缶  さけ  ビタミンD 強化牛乳  たまご ビタミンD	 なっとう  小松菜  ワカメ ビタミンK	 赤身の魚 (マグロ、かつお)  牛肉  あさり  厚揚げ 鉄
---	--	--	--

参考文献 1. Health management for female athletes Ver3 p151 表27
2. Health management for female athletes Ver3 p159 表30
3. 文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」