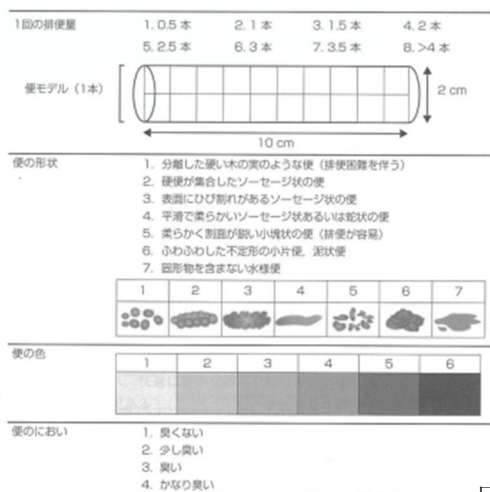


6. 排便（便の評価）

アスリート、長時間の中～高強度の運動を行うマラソンのような競技は、運動後運動直後に食欲減退、便意、下痢、腹部痙攣、吐き気などを訴えることがある。また、試合前には、緊張や不安、特異的な食事調整や食品の摂取、消化器感染などにより消化器症状が悪化することもある。とくに試合前調整期には、便秘が生じやすい。過敏性腸症候群はアスリートに生じやすい疾患のひとつで、下痢や便秘などの便通異常を伴う、原因不明の疾患である。重度の場合は、食物繊維や腸管で発酵されやすい食品は控えるほうがよい。また、発症予防や早期発見のために、日ごろから便をモニタリングしておくとうい。

資料V-6-1 便の評価



日本スポーツ栄養学会慣習 エッセンシャルスポーツ栄養学 2020年 テキスト p200 より

図5-5-1 便評価ツール

注) 本書掲載の便評価ツール (便モデルの大きさや色) は原本と異なるため、「圖みえるシート」原本を参考にされたい。
(Ohno H, et al.: Validity of an observational assessment tool for multifaceted evaluation of faecal condition. Sci Rep. 9: 3760, 2019)

参考

田口素子.スポーツ栄養学-理論と実践- 市村出版 2022年

田口素子 樋口満.体育・スポーツ指導者のためのスポーツ栄養学.市村出版 2014年

高田和子・海老久美子・木村典代.エッセンシャルスポーツ栄養学.市村出版 2020年

独立行政法人日本スポーツ振興センターハイパフォーマンスセンター国立スポーツ科学センター 減量後のリカバリー研究プロジェクト. 体重階級制競技のためのウエイトコントロールガイドブック.2019