

のたんぱく質が必要だと考えられ、日常的にアスリートに推奨されている量と同量または少し多めである。たんぱく質源となる肉、魚、卵、大豆製品の中でも、脂質の少ない部位や食材を選ぶことで低エネルギー、高たんぱく質の摂取を可能とすることができる。

減量中でも除脂肪量を維持するためには、少なくとも体重 1kg あたり 3.2～3.5g の炭水化物が必要だと考えられる。

資料V-4-2 減量時の1日の主食の最小必要量

体重	糖質量(3.2g/kg)	1日のご飯の量
50kg	160g	300g
55kg	176g	330g
60kg	192g	360g
65kg	208g	390g
70kg	224g	420g
75kg	240g	450g

※糖質量の70%をご飯から食べると仮定した場合の量

ジュニアアスリートのウエイトコントロールの考え方

小学生から 20 歳頃までは、様々な機能が成長し、大人の身体に近づく大切な時期である。そのため、この時期は正しい食知識を身につけて、実践できるようになることが重要。ジュニア期は、スポーツだけではなく学校生活、勉学など心身を発達させだけでなく、社会性を培うなどの人間力を形成することが大切である。成長段階にあるジュニアアスリートは、エネルギーや各種栄養素の不足により、成長障害、骨の健康被害、低身長、摂食障害、怪我のリスクの増加などの健康への悪影響がみられる。また、食事の時間はコミュニケーションを育む場であるが食事制限により友人や家族との食事の場が減り、孤立するなどの社会的、精神的な悪影響もある。そのため、ジュニアアスリートへ減量は勧められない。

5. アルコール

アルコールは分解されまで時間がかかり、利尿作用があり脱水作用を引き起こす可能性がある。翌日のトレーニングや生活に影響が出ない程度に摂取するお酒の種類と量には十分配慮する。種類によってはアルコール度高く、エネルギーの摂りすぎにつながりやすくなる。また、アルコールを飲む際には、揚げ物や高脂質のおつまみが多くなりやすくなるため、枝豆や刺身、冷奴など高たんぱく質、低脂肪のメニューを選ぶことが望ましい。