

とちぎスポーツ医科学センター (TIS)
REDs (スポーツにおける相対的エネルギー不足) サポート要項

1. 概要

スポーツにおける相対的エネルギー不足 (Relative Energy Deficiency in Sport : REDs) とは自分の身体に見合った、必要なエネルギーが得られていない状態が長期的に続くことで、健康やパフォーマンスに障害が起こる症候群のことです。減量による無理な食事制限や練習量の増加などによりエネルギーが不足することで女性の月経異常、性別を問わず貧血や疲労骨折、メンタルヘルスの変化などがあり、パフォーマンスだけでなく、健康にも影響が出ます。

本サポートは、アスリートのエネルギー不足の予防・改善やコンディションの管理に貢献し、トレーニングや競技活動をサポートすることを目的としています。

2. 主催

公益財団法人栃木県スポーツ協会 とちぎスポーツ医科学センター

3. 対象

- ・栃木県内男性アスリート (中学生以上)

4. 期間

- ・令和6年10月20日(日)・21日(月)・23日(水) 15時~17時
- ・令和7年 1月19日(日)・20日(月)・22日(水) 15時~17時

5. パッケージ内容

スクリーニング：血液検査+食事調査+栄養指導 各月10名程度

スクリーニング結果よりリスクが高い選手を対象に3か月間サポートを実施：希望に応じて栄養指導のみ実施 (1回/月)

6. 料金

スクリーニング：5,720円 (高校生以下2,860円)

内 訳	採血 (医事相談：一般1,620円/高校生以下810円)
	体組成測定 (筋硬度：一般860円/高校生以下430円)
	食事調査 (栄養指導：一般1,620円/高校生以下810円)
	栄養指導 (栄養指導：一般1,620円/高校生以下810円)

※採血時にお支払いいただくのは採血と体組成測定の料金になります。

食事調査と栄養指導の料金は後日、栄養指導を実施する日にお支払いいただきます。

その後、3か月間栄養サポート（月に1回程度）※希望者のみ実施
食事調査（栄養指導：一般 1,620 円/高校生以下 810 円）×実施回数分
栄養指導（栄養指導：一般 1,620 円/高校生以下 810 円）×実施回数分

7. 申し込み方法

Google フォーム

<https://forms.gle/bFiuppdr8KLwEZYr9>

8. お問い合わせ

とちぎスポーツ医科学センター「REDs サポート」担当

電話番号：028-645-2080 メールアドレス：tis2022@tochigi-sports.jp