

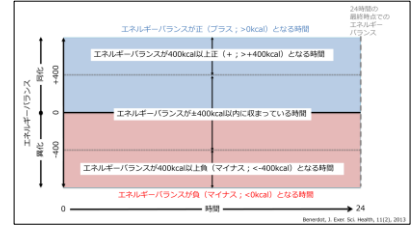
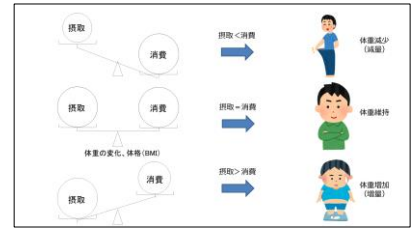
オフシーズンは食事を見直して、 効率的な体づくりをしよう

皆さん、こんにちは。2024年も残りわずかとなりました。多くの競技種目はオフシーズンになり、次のシーズンに向けての準備が始まっているかと思います。その一つとして、体づくりをする方も多いかと思います。今回は、体づくりのための食事の見直しポイントを3つご紹介したいと思います。

①エネルギーを確保しよう

アスリートや、体づくりのための食事の基本はエネルギー量（カロリー）の確保です。体重の増減は食べたカロリーと使ったカロリーの差によります。食べたカロリーの方が多いと体重は増え、少ないと体重は減ります。体重を増やしたい場合は、食べる量をしっかり確保するようにしましょう。

また、ドカ食いなどで一気にエネルギーが増えたり、欠食でエネルギーが減る時間が多いと体脂肪が増えることもわかっています。

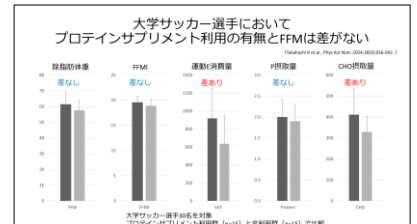


②炭水化物もしっかりとろう

体づくりにはたんぱく質を摂取することが大切です。おおよそ自分の体重の2倍のgを一日でとるようにしましょう。いろいろな食材からとることをお勧めします。最近の研究により、プロテインサプリメントではたんぱく質摂取量や筋肉量が変わらないことがわかっているので、自分が食べやすい方法を選びましょう。さらに、炭水化物の摂取量が筋肉量と関係していることがわかったので、ごはんやパン、麺などの炭水化物が豊富な食事を取りましょう。

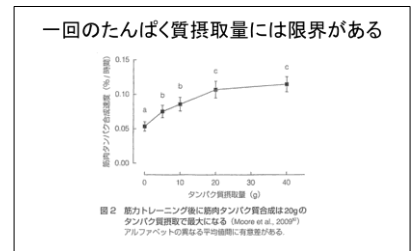
効果的なたんぱく質源を摂ろう

身体づくり 鶏肉 白身魚	疲労回復 豚肉 うなぎ	骨作り 豆腐 牛乳・乳製品	貧血予防 牛肉 赤身魚
低脂質	糖質×Vit.B1	Pro×Ca×Fe	Pro×Fe×Vit.C



③自分の体格に合わせて、回数を分けてとろう

①で説明したように、エネルギーはドカ食いや欠食など、エネルギー収支の上下が大きいと筋肉が作られにくいので、補食などを活用した頻食がおすすめです。また、たんぱく質を15-25gとると1回の吸収が最大になります。一日に必要なたんぱく質量を20で割ると、一日に何回に分けてとると良いかが導き出せます。



一日に何回食べれば良いかの計算

$$\frac{\text{自分の体重 (kg)} \times 2}{\text{一日に必要なたんぱく質量}} \div 20 = \text{一日に食べる回数}$$