

疲労骨折を繰り返さないための食事 3つの鉄則！

- ① やせすぎを治す
- ② 食事全体のバランスを整える
- ③ カルシウムとビタミンDをモリモリ摂る

① やせすぎを治す

「競技成績を上げる為に体重を落としたい」「忙しくて、疲れて、食べられない」などの理由でやせすぎてしまうと、骨の健康を維持するためのホルモン分泌量が減り、骨がもろくなっていきます。

やせすぎの危険信号¹⁾

成人：BMI **18.5** 以下 **17.5** 以下

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

子ども：標準体重の **90%** 以下 **85%** 以下

標準体重 = 日本小児内分泌学会のサイト参照

http://jspe.umin.jp/jspe_test/medical/taikaku.html

すべての年代：1ヶ月の体重減少が **5%** 以上 **10%** 以上



危険信号に
ひっかかる場合
→ **食事量を増や
てみましょう。**

+ おにぎい2個
ぶんから



練習や塾の前後などのスキマ時間に
分散すると無理なく増やしやすいです。

② 食事全体のバランスを整える

「骨と言えばカルシウム」。だけではありません！

いろいろな種類の栄養素がチームになって働くことではじめて、質の良い骨が
作られ、維持されるのです。そのためにはまず、基本の食事をしっかりと²⁾。
詳細は、「基本的な食事の整え方」のページをご覧ください。



③ カルシウムとビタミンDをモリモリ摂る

高カルシウム食品（乳製品・大豆製品・小魚・海藻）

→ **毎食どれか1品**は必ず



まとめて大量に摂るのではなく、毎食や補食に分散して摂るのが合理的です。

※①と②を解決する事で③が活きてきます！

高ビタミンD食品（魚・きのこ）

→ **1日1回**は必ず



特に鮭とイワシは
ビタミンDキング!!

1) Mary Jane De Souza et al. Br J Sports Med 2014
2) 骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015

※ 疲労骨折は「使いすぎ、練習のしすぎ」に加え、発達段階に見合わないトレーニングや不適切なフォームを繰り返す事などによって生じます。食事だけでは解決しません。練習内容と休養についても見直す事が大切です。

貧血を改善・予防するための食事 3つの鉄則！

- ① 練習量に見合った食事量を確保する
- ② 鉄の多い食品をモリモリとる
- ③ 鉄剤は口から摂取すべし 注射は危険！

①練習量に見合った食事量を確保する。

「貧血対策には鉄」。だけではありません！

いろいろな種類の栄養素がチームになって働くことで血液の状態は良好に保たれます。そしてエネルギーも必要。運動で消費したエネルギーは食事ですっかり補充しましょう。自分の必要量がどのくらいかは、「基本的な食事の整え方」と「エネルギー必要量の算出方法と食事量」のページを参照してください。



②鉄を多く含む食品をモリモリとる。

キツイ練習をすればするほど、鉄は体内から失われ吸収率も下がります。毎食意識してとる心構えが必要です。



色の赤い肉や魚→**毎日1回は主菜に**

色の濃い野菜・ひじき・小魚やあさりの佃煮・

大豆製品・ごま →**ごはんのお供に常備して**



食後のデザートに
果物を!
鉄の吸収率アッス↑↑



ビタミンC
が効く!

③鉄剤は口から摂取すべし。注射は危険。

鉄は体内に蓄積しすぎると有害なので、鉄剤注射は、事情があって口から飲めない場合や多量出血の場合などに限るよう指針が示されています¹⁾。 コーチ、監督の指示でも鉄剤注射を行ってはいけません。

口からの摂取であれば、体内の鉄が満ちれば吸収率を下げるシステムが働くので、過剰に蓄積される事はありません。

豆知識



激しい運動をすると、その3～6時間後に鉄の吸収を邪魔するホルモンの分泌量が多くなります。鉄剤を処方されたら、その時間を避けて飲むのがお勧めです²⁾。 また、運動前にしっかり糖質を補給する事で、そのホルモンの分泌量を抑えられる可能性があります³⁾。

- 1) 「不適切な鉄剤注射の防止に関するガイドライン」,日本陸上競技連盟,2019
- 2) Peeling P, et al. Int J Sport Nutr Exerc Metab. 2009
- 3) Steensberg A, et al. J Physiol. 2001

※貧血の原因は自己判断せず、まずは受診しましょう。
思わぬ病気が隠れている事もあります。
女子選手は、婦人科の受診もためらわないでください。
また、練習のしすぎが原因の場合は、それを見直す事も大切です。

女性アスリートのみなさんへ

質の高い練習・最高のパフォーマンス発揮・生涯の健康のためにお伝えしたい3つの事

1 正常な生理（月経）が起こる事は、競技力向上に有利に働きます。

「生理が止まることは頑張っている証し」とか、「練習や試合で集中できなくなるから、無くなっちゃえばいいのに」なんて思っている人はいませんか？
じつはそれ、どちらも時代遅れの考えなんです！



ここ数年、女性アスリートを医学的に支援する研究が進んでおり、きちんと**生理が起こる事が、トレーニングの効果を高めたり¹⁾²⁾、疲労骨折を予防したりする³⁾のに有効である事が明らかになっています。**

ちゃんと生理が来る方が強くなるんだって!!



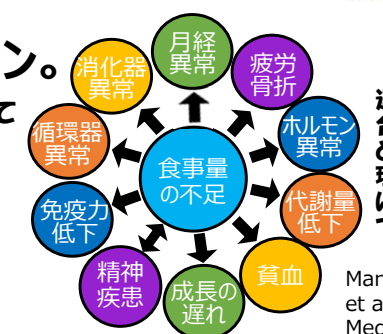
逆に言うと、**生理が止まる事は、練習量に見合ったリカバリーが出来ていないサイン。**

上手なリカバリーが
できないのは
アスリートとして
未熟者じゃ!



食事、リカバリーに欠かせない要素。
体からのSOSをスルーしないで、
ちゃんとケアしてあげましょう。

「基本的な食事の整え方」
「エネルギー必要量の算出
方法と食分量」
「疲労骨折をくりかえさないために」



運動量に見合った食事がとれないと生理以外にもいろんなトラブルが...

Margo Mountjoy et al. Br J Sports Med 2014より作図

2 コンディション日記をつけて、自分の体への理解を深めよう。

記録しておくの良い事



- 起床時の体温、体重
- 心と体のコンディション
- 便通・生理の始まった日
- 練習内容 など

記録を続けると、月経周期に連動した変化のパターンが見えてきます。
そうすると、先のコンディションを予測しやすくなるし、体の異変にも気づきやすくなります。

こういう便利アイテムもあります。
検索してみてください。

- 手帳派のあなたは↓
「女性アスリートダイアリー」
- アプリ派のあなたは↓
「ルナルナ スポーツ」



3 産婦人科の先生に相談しよう。

「生理はあるけど…」という方

→練習や試合に支障が出るほどの不調（多量の出血、生理痛、ねむけ、イライラなど）は、子宮筋腫などの病気が原因かもしれません。適切な医療を受ける事によって、それらの不調は改善する事ができます。また、ごく弱い女性ホルモンの薬で生理の日をコントロールする事も、トップアスリートたちの間には広がってきています。



「生理がない」という方

→3ヶ月以上生理が止まっている、15歳を過ぎても初潮が来ない、あるけど軽すぎる、と言う方は、特に受診を強く勧めます⁴⁾。その状態を放置すると、卵巣機能低下による将来の不妊症リスクが高まります。

専門のドクターはこちらで検索できます → <http://f-athletes.jp/doctor/index.html>

1) Nakamura et al, 2011
2) Vanheest et al, 2014
3) 能瀬ら, 女性トップアスリートにおける無月経と疲労骨折の検討, 日本臨床スポーツ医学会誌, 2014
4) 成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック, 国立スポーツ科学センター, 2014