

女性選手が安心して競技を続けるには、心身の健康管理が不可欠です。食事のポイントと生理への対応を専門家に聞きました。

(石塚陽子)

### 女性とスポーツ ②



# エネルギー不足防ごう

## 食事

女性選手が陥りやすい健康問題として、運動量に見合った食事が取れていない「エネルギー不足」、初経がみられないか

後に吐いたりする人がいた。体重が軽い方がパフォーマンスが良くなると思っている選手がいるが、競技を続けるために必要なエネルギーは確保しなければならぬ

エネルギー不足を防ぐためには、栄養バランスの取れた1日

### 秋田市の整形クリニック 長嶋さん

## 練習前後の補食も有効

3カ月以上月経が止まる「無月経」、そして「骨粗しょう症」の3点がある。慢性的なエネルギー不足で無月経となり、その状態が続くと骨に作用する女性ホルモンのエストロゲンが減少。骨粗しょう症や疲労骨折のリスクが高まる。

3度の食事を心がける。主食、主菜、副菜、汁物、果物、乳製品をそろえるのが基本だが、全てを毎回準備するのは難しい。

ほど食べ過ぎなければ、お菓子を追加しエネルギー補給してもいい。

城東スポーツ整形クリニック(秋田市)スポーツ栄養相談室室長の長嶋智子さんが関わった選手の中には、体重を軽くしようと極端な食事制限をしたり食

みそ汁もお薦めだ。エネルギー源となる炭水化物(糖質)の摂取も重要。不足すると集中力や筋肉量の低下、疲

れ、疲労回復の遅れ、貧血を引き起こす。ご飯やパン、麺類を3食しっかり食べる。

一度に食べられない場合は補食が有効。練習前は炭水化物を多く含むおにぎりやバナナなど、練習後は疲労回復のために炭水化物とタンパク質を含む肉まんやサンドイッチ、牛乳などを薦める。食事に影響を与える

「家族や指導者は正しい知識を得た上で選手を支えてほしい」と話す長嶋さん



### お薦めの補食

練習前	練習後
バナナ	肉まん
おにぎり	牛乳
あんパン	ヨーグルト
サンドイッチ	サンドイッチ
カステラ	バナナ
ゼリー飲料	チーズ
炭水化物	炭水化物とタンパク質