

競技力UPを支えるための 増量をすすめる食生活

増量したくてもなかなかたくさん食べられない、食べているはずなのに体重が増えない・・・という選手も多いでしょう。増量を効率よくすすめるための食生活のコツをおさえて、選手の目標体重達成をサポートしましょう！

【体重の変化とエネルギー消費量の関係】

消費量 < 摂取量



増量時のエネルギーバランス

食べているはずなのに、体重が増えない・・・？



運動や日常生活によるエネルギー消費量よりも、食事などからのエネルギー摂取量が多ければ体重は増加します。

「食べているはず」と思っているにもかかわらず、運動での消費や成長に必要なエネルギー消費量が予想以上に多く、増量できないということがよくあります。

下記のポイントを押さえ、選手の食生活を見直してみましょう！

増量のための食生活のポイント

食事の回数を増やす(無理に1回の食事量を増やせばいいわけではない！)

- ・1度に食べられる食事量には限界があります。無理をして食べ過ぎると**おなかを壊したり、食事が嫌いになってしまう**ことがあります。また、子どもは「食べなさい」と言われるすぎると、かえって食べなくなることもあります。そうならないように、1日3食に加えて補食をこまめにとって食事量を増やせるよう、パンやバナナなど補食用の食品を常備しておくといでしょう。

食欲UPの工夫



- ・食欲を増進させる食品を食事に取り入れると量を取りやすくなります。例えば、梅干し、レモンなど酸味のある食品や、キムチや一味(七味)とうがらし、カレーなど辛味のある食品は食欲を促進させます。

睡眠時間を確保する



- ・体は主に睡眠中に作られます。そのため、しっかりトレーニングしてばっちり食事をとったと思っていても、睡眠時間が不足していると体はなかなか作られません。睡眠時間を十分に確保できるような周囲の環境づくりと選手自身によるスケジュールの見直しを促してみましょう。

油を上手に取り入れる



- ・油は少量で高エネルギーを摂取することができる食品です。食が細くあまりたくさん食べられない選手には特に上手に利用するといでしょう。サラダにマヨネーズや胡麻ドレッシングを使用する、炒め料理を増やす、汁物をシチューやポタージュにするなどによって、容量は同じでも高エネルギーの食事にすることができます。

食事環境の注意



- ・食べる環境も食事量に関係しています。リラックスできるような食事環境は消化を促進させます。みんなで楽しく話しながら食べることができるような環境づくりにも注意してみましょう。