

# 競技力UPのための 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・・・という人も多いでしょう。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、目標体重を達成させましょう！

## 【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

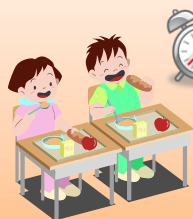
食べているはずなのに、体重が増えない・・・？



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、運動での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、自分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

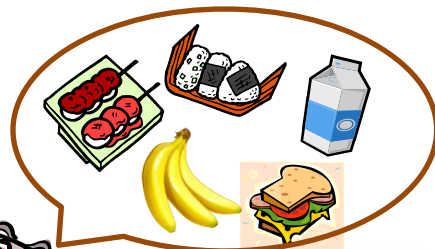


### 食事の回数を増やす

- ・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、食べることが嫌いになってしまうこともあります。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るようにするなどして、食事の回数を増やすことで食べる量を増やすといいでしょう。
- ・特に、練習前後や練習中におなかがすいていることのないように積極的に補食をとりましょう。



### 補食を携帯しよう



### 食べ方の工夫



- ・食欲を増進させる食品を食事に取り入れると量をとりにやすくなります。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。
- ・食事の中にエネルギーの高い食品を取り入れて、摂取エネルギー量を上手にアップさせることができます。

#### 高エネルギー食品変更例

□水、お茶 → 牛乳、果汁100%ジュース

□うどん → ラーメン

□白ご飯 → 丼もの、カレーライス、チャーハン

□食パン、ロールパン → レーズンパン、ホットケーキ

□そば → やきそば

□ノンオイルドレッシング → ごまドレッシング、マヨネーズ

### 睡眠時間を確保する



- ・体は主に睡眠中に作られます。それは、体を作ることを指令する成長ホルモンが睡眠中に多く分泌されるからです。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。**日中、眠いと思うことがよくある人は睡眠不足かもしれません。**スケジュールを見直し、睡眠時間を十分に確保できるようにしましょう。