

第132回スポーツサイエンス研究会

グローバルCOEプログラム「アクティブ・ライフを創出するスポーツ科学」

日時 2013年12月11日(水) 16:30より

場所 早稲田大学 所沢キャンパス 100号館 205室

演題 競技者の増量に適した食事方法の検討

田口 素子 先生
(早稲田大学スポーツ科学学術院 准教授)

競技者がパフォーマンスを向上させるためには、競技に適した体重と身体組成を有する身体づくりとウエイトコントロールが必要である。実際に競技者が増量を行う際には、過食や偏った栄養摂取、サプリメントの過剰摂取などを行っているケースが多く、やり方によっては健康リスクを増加させる危険性を孕んでいる。国際的なスポーツ栄養コンセンサスでは、骨格筋量を効率よく増加させるためにエネルギー消費量を上回るエネルギー摂取をすることが推奨されているものの、増量時の栄養摂取の量的・質的基準の具体的な記載はされていない。また、日本人競技者に適したウエイトコントロール方法について、エビデンスを蓄積していく必要がある。本発表では、増量時のエネルギーバランス、3大栄養素のエネルギー比率、食事回数に着目して日本人競技者を対象として実施してきた食事介入研究について紹介し、現場応用について議論したい。



早稲田大学 スポーツ科学学術院
Faculty of Sport Sciences, Waseda University

世話人: 正木宏明・紙上敬太
早稲田大学 スポーツ科学学術院
E-mail: k-kamijo@aoni.waseda.jp