

『スポーツ選手のウェイトコントロール(減量)』

○スポーツ選手の減量

体重階級別競技や競技特性、ポジション等に応じて減量が必要となる場合があります。しかし、食事を抜くなどの無理な方法では、持久力の低下や怪我のリスクが高まり、パフォーマンスに大きく影響します。「体重を減らす」のではなく「**体脂肪率をコントロールする**」意識が大切です。

※体脂肪率:体重に占める体脂肪の割合(%)



○減量の基本

【食事回数は減らさない】

朝昼夕の3食は減らさず、主食・主菜・副菜をキープし「質」を改善しましょう。

【体重キープ = 実質的な引き締め】

身長が伸びている時期ならば、体重を維持するだけで体脂肪率は下がっていきます。

【減量ペースは1ヶ月に1kgを目安に】

急激な減量は筋肉を落とし、パフォーマンスを低下させます。

○減量のための食事

減量するためには、エネルギー摂取量(食事)が消費量(運動)を下回ることが必要です。しかし、特定のものばかり食べる、極端に炭水化物をぬくといった偏った食事は、体脂肪ではなく筋肉量を減らしてしまいます。身体組成を良い状態に保ちながら引き締めるためには、**バランスの良い食事が基本**となります。

【主食(炭水化物)のとり方】

- ・主食を抜かない:主食に含まれる炭水化物が不足すると身体は筋肉を分解しエネルギー源にしてしまいます。
- ・質を考え賢く選択:チャーハンやカツ丼などの油の多いメニューをさけ、白米、うどん、和食中心にしましょう。
- ・タイミングの調整:活動量の多い朝・昼にしっかり食べて、夕食はやや控えめにしましょう。

【主菜(たんぱく質)の選び方】

- ・**高たんぱく質、低脂質**:肉や魚は筋肉維持に必要ですが、脂質の多い食材を選ぶと体脂肪が増えてしまいます。
- ・おすすめ食材:鶏むね肉、ささみ、もも肉、白身魚、イカ、タコ、大豆製品などの脂質の少ない部位や種類を積極的に活用しましょう。
- ・均等な摂取がカギ:1日の総量が同じでも、朝昼夕の3食で均等に分けて食べた方が筋肉量が維持されやすくなります。

(参考)スポーツコラム

スポーツ選手の基本的な食事
令和4年度 第4号



スポーツ選手のタンパク質摂取
令和6年度 第3号



スポーツ選手の補食
令和6年度 第2号



【脂質の賢いコントロール】

脂質は少量でエネルギーが多くとれてしまうため、減量中には注意が必要な栄養素です。

ただし、脂質は身体にとって必要な栄養素なので、「とり過ぎない」ことを意識しましょう。

- ・調理法の工夫で低エネルギーに：「揚げる、炒める」から「蒸す、ゆでる、網焼き」にするだけでエネルギーが大幅に低くなります。
- ・かくれ脂質に注意：ドレッシングやマヨネーズ、バラ肉(脂身)は脂質が多いので、気をつけましょう。

【体重チェックと相談】

減量が正しく進んでいるか確認するために、体重と体脂肪率の測定が必要です。毎日同じ条件(体脂肪率が測定できる体重計、朝起きてトイレに行ったあと、同じような服装等)で測定しましょう。また、減量が本当に必要なのか自己判断せず、指導者や公認スポーツ栄養士・管理栄養士・栄養士に相談して行うことも大切です。

【おやつの見直し】

- ・菓子類、菓子パンに注意：スナック菓子やチョコ、菓子パン、ケーキ・アイスクリーム(洋菓子)は脂質と糖質が多いので取り過ぎに注意しましょう。
- ・「おやつ」を「補食」にかえる：運動時のエネルギーになるおにぎり、バナナ、ヨーグルト、大福、ようかん(和菓子)など、脂質が少なく炭水化物が多く含まれているものを補食としてとりましょう。
- ・ジュース、スポーツ飲料に注意：ジュースは砂糖が多く含まれていることが多いです。スポーツ飲料も砂糖が含まれているので練習中のみに限定し、日常の水分補給は水や麦茶にしましょう。



区 分	低エネルギー	高エネルギー
肉 類	鶏ささみ、鶏レバー、豚もも、豚ヒレ 豚レバー、牛もも、牛レバー	ベーコン、豚ばら、牛ばら、牛サーロイン ひき肉、ソーセージ類
魚貝類	たら、さけ、あじ、まぐろ(赤身)、 かつお、あさり、あわび、いか、たこ	さば、さんま、いわし、まぐろ(とろ)、うなぎ
その他の 食材	じゃがいも、さと芋、こんにゃく、豆腐 野菜類、きのこ、海藻	さつまいも、とうもろこし、かぼちゃ、アボカド
調 理 方 法	茹でる、蒸す、焼く、煮る 生(サラダ、さしみ)	炒める、フライ、天ぷら、かき揚げ 油を使う焼き物
調味料	塩、しょうゆ、レモン、ポン酢 ノンオイルドレッシング	マヨネーズ、バター、マーガリン、ドレッシング

※高エネルギーのもの、脂質の多いものを食べる場合は、量や頻度に気をつけましょう。

【参考文献】

- ・近藤衣美、石井泰光、清水和弘：体重階級制競技のためのウエイトコントロールガイドブック-国立スポーツ科学センター、2019

- ・鈴木志保子：スポーツ栄養学-理論と実践-、日本文芸社、2020

文責：秋田県スポーツ科学センター スポーツ栄養指導委員会