知って得するスポーツ栄養

Q. 体重を増やすためにはどのぐらいの食事量を増やせばよいですか？

A. 1日に消費するエネルギーよりも500～1000kcal増やすと良いとされています。毎日の体重の変化を確認しながら、増やす量を調整しましょう。

■増量前から補食を追加して700kcal増やした食事例

	増量前(1日3300kcal) →	目標(1日4000kcal)
朝食	食パン、ベーコンエッグ チーズ、コーンスープ 牛乳、オレンジ	左と同じ 食べる時間が無いときは2回に分けて食べましょう。
補食		 **おにぎり1個** **オレンジジュース(200㎖)**
昼食	ごはん(大盛)、鯖の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え、みそ汁	左と同じ
補食		**バナナ** 練習中にエネルギー不足にならないように、練習前に炭水化物を補給しましょう。
練 習		
補食	**バナナ**	 **おにぎり1個、茹で卵1個** 練習後は、炭水化物とたんぱく質を一緒にとると筋合成が促進されます。なるべく早く補給しましょう。
夕食	ごはん(大盛)、鶏肉の照り焼き もやしのナムル、サラダ、豚汁 ヨーグルト、キウイフルーツ	左と同じ
補食		**牛乳(200㎖)**

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2205-1

知って得するスポーツ栄養

Q. 体重増量のために食事量を増やしたいが、すぐ満腹になってしまう。どうすればよい?!

A. 無理して食べても消化吸収率が低くなり、胃腸にも負担がかかります。料理の工夫や油の使い方などを工夫することにより、食事のボリュームを抑えながら、エネルギー摂取量を増やすことができます。

1. 野菜は加熱して食べよう!

同じ重量でも「ボリューム」が減るため、より多く食べることが出来ます。

サラダ(野菜量60g)

具だくさんみそ汁(野菜量60g)

「ボリューム」が減った分、肉や魚をプラスしてエネルギー量をアップ!!

例)豚汁

2. 油を使ってエネルギー量を増やそう!

①調理法を変える

炒める、揚げるなどの油を使った料理は他の調理法と比べて手軽にエネルギーを増やすことができます。

鯖の塩焼き(350kcal)

鯖の竜田揚げ(402kcal)

②料理に油をかけて食べる

オリーブオイルや、消化吸収がよくエネルギーになりやすいMCTオイル(中鎖脂肪酸)などを活用しましょう。

サラダにオリーブオイルをかける

ヨーグルトにMCTオイルをかける

《オフの日の食事も大切》

オフの日は昼まで寝ていて朝食を抜いていませんか?
欠食をするとエネルギー摂取量が減り、増量が難しくなります。
オフの日も欠食せずに3食しっかりと食べましょう。

参考:体重階級別のウエイトコントロールブック
新版　コンディショニングのスポーツ栄養学
理論と実践スポーツ栄養学

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2205-2