知って得するスポーツ栄養

高校生スポーツ選手に必要なエネルギー量はどのくらいでしょうか？

～計算式で求めてみよう～

推定エネルギー必要量(kcal/日)＝

① 基礎代謝基準値(kcal/kg/日) × ② 体重(kg) × ③ 身体活動レベル ＋ ④ エネルギー蓄積量(kcal/日)

基礎代謝基準値

【高校生】

男子：27.0　女子：25.3

身体活動レベル

【競技別身体活動レベル】

持久系：2.50

球技系・筋力・瞬発系：2.00

その他：1.75

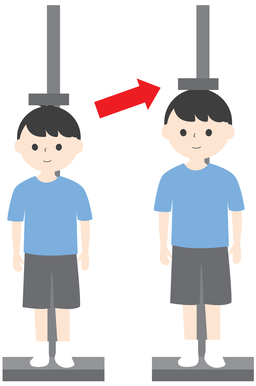
※オフ期は1.50～1.75

エネルギー蓄積量

成長に必要なエネルギー量

【高校生】

男子・女子とも +10(kcal/日)



例：高校生女子バスケットボール部(トレーニング期)のAさん(体重50kg)に必要なエネルギー量は？

① 25.3 × ② 50 × ③ 2.00 ＋ ④ 10 ＝ 2540 (kcal/日)

© 2021 シダックス栄養士会

スポーツ栄養部会発行 N0.2106-1

一日に必要な
エネルギー量を3食で
上手に配分して摂りましょう

表面で計算した高校生女子バスケットボール部
Aさんに必要なエネルギー量を3食で摂るには、
朝食・昼食でそれぞれ約750kcalずつ、
夕食で約1000 kcalが目安になります。

750 kcalの組み合わせ例（朝食）

●加工品や常備菜も上手に活用し、
主食・主菜・副菜・果物・乳製品の5種を
揃えるよう工夫しましょう。

●夕食で1000kal摂るときは、ご飯を300ｇにし、
主菜の増量か副菜を1品プラスしましょう。

補食の活用も！

●必要なエネルギーや栄養素を
３食の食事で摂り切れなかった場合には
補食を利用しましょう。

カステラ　１切れ	魚肉ソーセージ　大1本
50ｇ＝160kcalくらい ＝ご飯約100ｇ	90ｇ＝145kcal ＝卵約1.6個分

参考：日本人の食事摂取基準（2020年版）
アスリートのための栄養・食事ガイド
体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学

© 2021 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2106-2