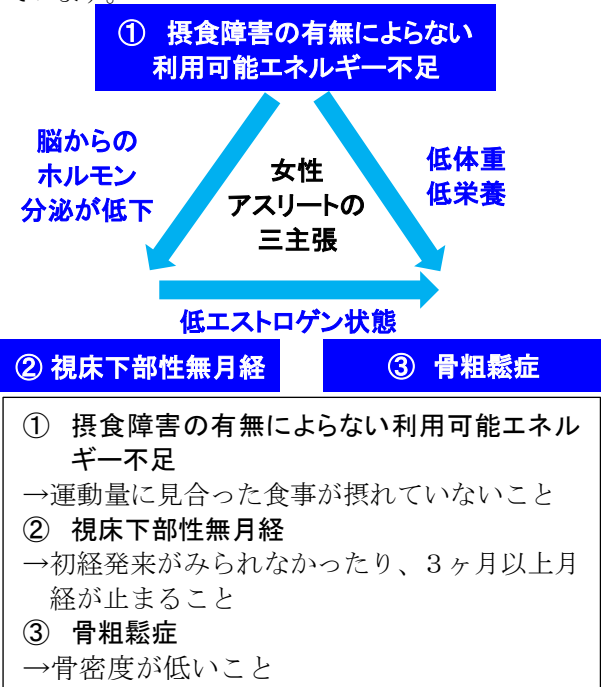


## 女性アスリートが健康で活躍するために 必要な栄養の知識

### 女性アスリートの三主徴ってなに？

女性アスリートに多い3つの健康問題として、①利用可能エネルギー不足 (Low Energy Availability: LEA)、②視床下部性無月経、③骨粗鬆症の3つの疾患があり、これらを「女性アスリートの三主徴」と呼んでいます。



この三主徴のはじまりはエネルギー不足です。エネルギー不足が長期間続くと、脳からのホルモン分泌が低下して無月経になります。無月経になると、女性ホルモンであるエストロゲンの低下により骨密度が低くなるのが明らかになっています。また、女性アスリートの三主徴を認めるアスリートでは疲労骨折のリスクが高まることも多く報告されています。そのため、障害予防の点からも無月経は放置せず、エネルギーバランスを見直すことが大切になります。

### 三主徴にならないためには、どうすればいいの？

利用可能エネルギー不足は、生体機能維持のためのエネルギー量が不足している状態です。そのため、エネルギー不足を改善することが三主徴を改善する大きなポイントになります。毎日の食事から、エネルギー消費量に見合ったエネルギー摂取量および栄養素量を偏りなく摂るためには、アスリートの「基本的な食事の形」を意識して、毎食揃えることが基本となります。

特に、無月経になるアスリートは、炭水化物の摂取量が少ない傾向にあります。安易にサプリメントに頼るのではなく、アスリートの「基本的な食事の形」を心掛けるとともに、炭水化物を中心に食事や補食などでエネルギー摂取量を増やすようにしましょう。また、骨量が減少するリスクも高いので、骨を作っているカルシウムとカルシウムの吸収を高めるビタミンDを多く含む食

### アスリートの「基本的な食事の形」



### 炭水化物を多く含む食品の一例

エネルギー (Kcal) と炭水化物 (g)

ごはん 茶碗1杯 (150g) 252Kcal 55.7g	ごはん 丼1杯 (300g) 504Kcal 111.4g	おにぎり 1個 (100g) 168Kcal 37.1g	食パン 6枚切り1枚 (60g) 158Kcal 28.0g	スパゲティ・ゆで 1人前 (200g) 330Kcal 64.0g	切り餅 1枚 (50g) 112Kcal 25.0g
じゃがいも 1個 (100g) 76Kcal 17.6g	うどん ゆで1玉 (250g) 263Kcal 53.5g	オレンジジュース 1杯 (225g) 95Kcal 24.1g	バナナ 1本 (100g) 86Kcal 22.5g	コーンフレーク 1人前 (40g) 152Kcal 33.4g	エネルギーゼリー 1個 (180g) 180Kcal 45.0g

### カルシウムを多く含む食品の一例

カルシウム (mg)

牛乳 (普通脂肪) コップ1杯 (200g) 220 mg	プレーンヨーグルト 小1個 (100g) 120 mg	プロセスチーズ 1切れ (20g) 130 mg	絹ごし豆腐 1/2丁 (150g) 86 mg	納豆 1パック (50g) 45 mg
水菜 50g 105 mg	青梗菜 1株 (100g) 100 mg	小松菜 1/4束 (80g) 140 mg	ひじき (乾燥) 10g 100 mg	いりごま 大さじ1/2 (5g) 60 mg

### ビタミンDを多く含む食品の一例

ビタミンD (μg)

しろさけ 1切れ (80g) 25.6 μg	さんま 1尾 (100g) 14.9 μg	丸干しまいわし 2尾 (50g) 25.0 μg	干しいたけ 2個 (6g) 0.8 μg
まがれい 小1尾 (100g) 13.0 μg	まかじき 1切れ (100g) 12.0 μg	しらす干し (半乾燥品) 大さじ2 (10g) 6.1 μg	きくらげ (乾燥品) 2枚 (2g) 1.7 μg

(参考) 東京大学医学部付属病院 女性診療科・産科  
Health Management for Female Athletes Ver. 3  
-女性アスリートのための月経対策ハンドブック-

公認スポーツ栄養士 太田茂子  
(鶴田町役場 健康保険課国保介護班)