

女子選手のスポーツ栄養

女子選手の3主徴 (Female Athlete Triad) に注意し慎重な減量を

女子選手の3主徴 (Female Athlete Triad) とは、過酷なトレーニングを積む女子アスリートに発現しやすい3つの問題のことで①運動性無月経、②神経性食思不振症、③骨粗鬆症の3点をさします。いずれも強いヤセ願望と激しい減量が原因となることが多いという特徴があります。

女子選手の3主徴 (Female Athlete Triad) を正しく理解しよう

①運動性無月経

エネルギーの欠乏、ヤセた状態でのトレーニング、低体重、低体脂肪率が視床下部、脳下垂体の機能の抑制をもたらし、ホルモン状態にマイナス影響をおこすことで起こります。やがて骨量の低下、女性機能の低下につながりやすくなります。

②神経性食思不振症

代表的な摂食障害のひとつです。ヤセを期待される種目の女子アスリート(陸上長距離、審美種目など)に発現しやすく、おもな原因としてはプレッシャー(コーチ・両親)、完全主義、強迫観念、達成感などがあります。1989年厚生省(現厚生労働省)の診断基準は以下の通りです。

- 標準体重-20%以上のヤセ
- 食行動の異常(不食・大食・かくれ喰いなど)

- 体重、体型のゆがんだ認識(体重増加に対する極端な恐怖)
- 発症年齢30歳以下
- 無月経
- 器質疾患なし(原因疾患に基づくヤセではない)
- 骨粗鬆症

正常に石灰化した骨の単位体積当たりの骨量(骨中のミネラル量)が減少した状態で、骨折に対する感受性が高まる全身的骨格疾患です。特に女子長距離選手にみられやすい特徴があります。おもな原因としては、運動量過多、摂食障害であり、ひいては栄養障害から低体重、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌減少につながります。エストロゲンという女性ホルモンは骨吸収を抑制(骨の脱石灰化)する働きがあるため、分泌低下、分泌異常によって骨密度の低下が起こります。

「食べない減量」はしないようにする、させないようにする

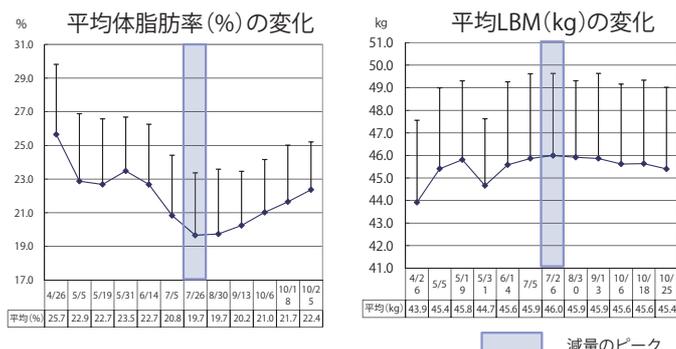
極端に食事量を落とした減量は体重減少をもたらしますが、高いパフォーマンスを発揮するために不可欠なLBM(lean body mass: 除脂肪組織量)をも低下させてしまいます。競技力向上をめざした減量である以上はLBMを維持あるいは増加させながら、過剰に蓄積した脂肪組織量だけを減少させることが大切です。そのため食事とは、練習のためのエネルギー(糖質)と筋肉のためのたんぱく質をしっかりと、脂肪組織のもととなる脂質、糖分を減らすことにつきます。具体的には、栄養フルコース型の食事形式をベースに、以下の点に注意するとよいでしょう。

- ①むしろしっかりと白めしを食べ、間食量が増えないようにする

- ②高たんぱく質で脂肪の少ない素材を積極的に食べる(鶏ささみ、かつお、まぐろの赤身など)
- ③網焼き、オープン焼き、ホイル焼き(蒸し焼き)、ゆでるなどの調理法をもちいたものを食べ、天ぷら、フライなどの揚げ物や油っぽい料理をひかえる
- ④野菜は毎食しっかり食べるようにし、特に、わかめ、ひじき、もずくなどの海藻類、きのこ類、こんにゃくを積極的に食べる
- ⑤食事中は水かお茶でしっかりと水分をとる
- ⑥間食は低エネルギー食品、ゼロカロリー食品を利用する
- ⑦制限するのはあくまでも油脂類、菓子類、デザート、清涼飲料水とする

体脂肪を落とす作業は走ること(練習すること)だとしっかり認識する

図11 高校生バスケットボール選手の減量成功事例



栃木県内トップレベルの高校生バスケットボール選手33名に対し、米の摂取量増加を中心とした栄養指導を実施したところ、3カ月後に、対象者の平均体脂肪率は有意に低下、平均LBMは有意に増加した(鈴木ら2010調べ)。

図11は、菓子類・清涼飲料水が多く、白めしをあまり食べない選手が多かった某高校女子バスケットボール部33名に対し、むしろしっかりと白めしを食べよう栄養指導した結果、3ヶ月で減量を成功させた事例です。ごはんをしっかりと食べれば、自然と菓子類は減り、しっかりと練習できるため、LBM維持・脂肪組織量減少につながるということです。

発行 財団法人 栃木県体育協会

〒320-0057 栃木県宇都宮市中戸祭1-6-3 スポーツ会館内
電話 028-622-7677 FAX 028-625-6428
E-mail: tochigiken@japan-sports.or.jp
HPアドレス: <http://www.tochigi-sports.jp>

印刷所 (株)松井ピ・テ・オ・印刷

発行日 平成23年11月