

# スポーツ栄養レター Vol.9

## 体重コントロール(減量)の食事のポイント

チアリーダーの皆さん、こんにちは！株式会社 明治です。  
以前、協会のInstagramでみなさんから募集したご質問やお悩みの中に、「筋力は落としたいけど体重は増やしたくない」「スタミナをつけたいけど体重が気になる…」という声がありました。  
体重を減らそうと思って、食事量を極端に減らしたり、食事を抜いたりしていませんか？  
間違った食事制限をしてしまうと、ケガやカラダの不調、リバウンドを招くことにもつながります。  
チアリーダーが減量に取り組む際は、パフォーマンスを損なわないことがとても大切です。  
減量時の食事のポイントを理解していきましょう！



### 1 高たんぱく

減量中に筋肉を維持するためには、最低でもたんぱく質は体重1kg当たり1.6~2.4g/日を摂取。

### 2 高ビタミン・高ミネラル

減量時に不足しがちなビタミンやミネラルは緑黄色野菜・果物・乳製品などでしっかり摂る。

### 3 低脂肪

脂肪はエネルギー量が高く体脂肪として蓄積されるので、減量中は摂取を控える。

## 減量を成功させる食事戦略！



### 1 減量中でも1日3食が基本。食事は抜かない。

食事を抜くと、その後に摂取する栄養素を体脂肪に変え、蓄積しやすくなるので要注意。

### 2 食事の質をキープする。

食事量は落としても食事の質はキープ。バランスのとれた「栄養フルコース型」の食事を取り入れましょう。

### 3 脂質の摂りすぎに注意。

減量中はできるだけ油(脂)の少ないメニューを選び、脂質の多い物は調理法や調理器具を工夫して余分な油(脂)をカット。

#### 減量時の「栄養フルコース型」の食事



写真：青山晴子 「スポーツ選手の栄養学と食事プログラム」 西東社

	脂質の多いグループ	脂質の少ないグループ
牛肉	ロース、バラ、サーロイン、ひき肉	モモ肉、ヒレ肉
豚肉	ロース(脂身付)、バラ、ベーコン、ひき肉	豚モモ肉、ヒレ肉、ロース(赤肉)ボンレスハム
鶏肉	皮付きの肉	ささみ、胸肉、モモ肉
魚	まぐろ(トロ)、ぶり、さば、ツナ缶、サケ缶(油漬け)	まぐろ(赤身)、あじ、白身魚、ノンオイルツナ缶
乳製品	クリームチーズ、牛乳(成分無調整)	カッテージチーズ、低脂肪・無脂肪牛乳
ごはんもの	バターライス、チャーハン	鉄火丼、クッパ、雑炊
パスタ	カルボナーラなどのクリーム系	トマトソース、ペペロンチーノ、ボンゴレ、和風
調理方法	揚げ物(フライ、天ぷら、唐揚げ)	煮る、ゆでる、焼く、蒸す、電子レンジ

### 4 低カロリー食材を味方にする。

野菜、きのこ類、海藻類、こんにゃく、切り干し大根などの乾物は低カロリーでありながらビタミン・ミネラルを豊富に含み、満足感

### 5 プロテインを活用する。

減量は筋肉量を維持して、余分な体脂肪を減らすのがポイント。そこで、たんぱく質を豊富に、効率よく補給できる高たんぱく・低脂質のプロテインがおすすめです。

