

減量時に適した栄養と食事摂取 実践編

筋肉量、筋力を落とさないための 栄養素摂取量の目安

極端な食事制限による減量は、たとえ計量をパスできたとしても筋肉量や筋力が低下し、持っている力を最大限試合で発揮できなくなるリスクが高まります。

最新の研究論文では、減量時に筋肉量を維持するための1日のたんぱく質摂取量は体重1kgあたり1.6~2.4g、炭水化物摂取量は体重1kgあたり3.2~3.5g程度と言われています。試合直前の急速減量期においても、最低限必要な栄養素をとり、コンディション悪化を防ぎましょう。

減量時におすすめの低脂質・高たんぱく質の食材

鶏ささみ肉 100g /105kcal たんぱく質 23.0g	豚ヒレ肉 100g /130kcal たんぱく質 22.2g	牛もも肉 100g /181kcal たんぱく質 20.5g
鶏レバー 100g /111kcal たんぱく質 18.9g	たら 100g /77kcal たんぱく質 17.6g	まぐろ 100g /106kcal たんぱく質 24.3g
さけ 100g /138kcal たんぱく質 22.5g	はんぺん 1枚 /94kcal たんぱく質 9.9g	低脂肪乳 200ml /92kcal たんぱく質 7.6g

減量時の炭水化物目安量 (体重あたり3.2gとしたとき)

体重	炭水化物量	1日のごはんの適正量 他の料理からの炭水化物量(推定値)を 差し引いて算出
50kg	160g	250g (小茶碗1.5杯分)
60kg	192g	300g (小茶碗2杯分)
70kg	224g	400g (小茶碗2.5杯分)
80kg	256g	450g (小茶碗3杯分)
90kg	288g	550g (大茶碗2.2杯分)
100kg	320g	600g (大茶碗2.5杯分)
120kg	384g	800g (大茶碗3.2杯分)
130kg	416g	850g (大茶碗3.5杯分)

塩分(ナトリウム)の少ない食事の工夫

塩分は生きていくために必須の栄養素であり、体の水分量を調節するミネラルです。しかし、塩分をとりすぎると、体に水分がたまり、むくみなどの原因にもなります。一方、塩分を制限して、水を多量に飲むと低ナトリウム血症を起こして意識障害やけいれんが起こり、最悪の場合には死に至ることもあります。減量中も適度な塩分をとり、ベストなコンディションで試合を迎えましょう。

※参考値:日本人の1日の平均摂取量(H29年)
20-29歳一般男性 10.2g, 20-29歳一般女性 8.1g
18-39歳の目安量:男性8.0g未満、女性7.0g未満

POINT 1 外食、コンビニ食には要注意

雑炊 364kcal 塩 3.5g	海鮮丼セット 498kcal 塩 2.7g	きつねうどん 413kcal 塩 5.9g
味噌汁 37kcal 塩 1.8g	コンソメスープ 28kcal 塩 2.6g	

外食やコンビニ弁当は味付けが濃く、塩分が高めです。麺類はできるだけスープを飲まない、汁物は避けるなどするとよいでしょう。

POINT 2 だしや香辛料で味付けをする

こんぶ	かつおぶし	顆粒だし パック
こしょう 山椒 七味唐辛子	しょうが にんにく	バジル パセリなどの ハーブ類

・引用: Hector AJ et al. Protein Recommendations for Weight Loss in Elite Athletes: A Focus on Body Composition and Performance. 2018; 28, 170-7
文部科学省科学技術・学術審議会
日本食品標準 成分表2015年版(七訂).
香川 五訂増補外食のカロリーガイド 女子栄養大学出版社。

ハイパフォーマンスのための

Wrestling science letter

レスリング
サイエンスレター

vol. 1



『ハイパフォーマンスのためのレスリングサイエンスレター』は、レスリング競技に関するスポーツ医・科学に関する研究や知見を選手や指導現場に情報提供することを目的に発信しています。国内外のレスリング競技に関する研究知見を共有し、活用するためのツールとしてお役立てください。

テーマ

減量



ハイパフォーマンスのためのレスリングサイエンスレター Vol.1.
2019年3月30日 発行
編集・発行 公益財団法人 日本レスリング協会
印刷 NSコーポレーション株式会社

今回のテーマは、「減量」です。体重階級制のレスリング競技では、選手は試合前の計量をパスしなければ、試合へ出場することができません。また、近年のルール改正に伴い、「早朝の連日計量」へと変更になりました。

そこで今回は、レスリング選手の減量に関する実態、栄養・食事に関する調査などについて情報提供します。

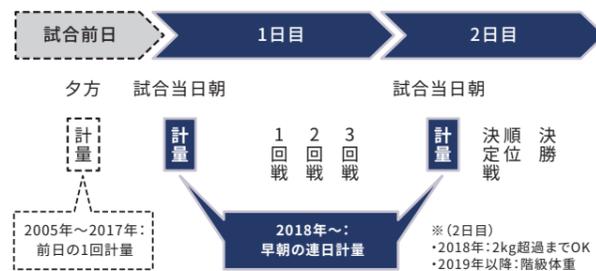


トップレスラーの試合に向けた減量調査

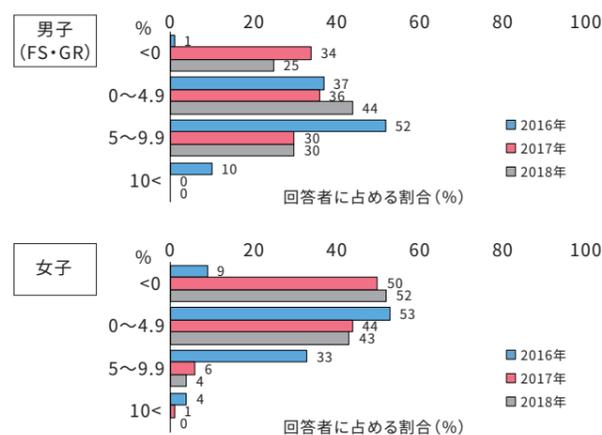
計量ルール改定前後の変化

国立スポーツ科学センター（以下：JISS）および日本レスリング協会スポーツ医・科学委員会では、天皇杯全日本選手権において、『減量に関する実態調査』を実施してきました。近年、計量ルールの大きな変更に伴い（試合前日の計量から早朝の連日計量への変更）、選手たちの試合に向けた減量方法に変化がみられました。今回は、2016年から2018年に実施した3年間の減量調査の結果を報告します。

計量ルールの変更（前日計量から早朝の連日計量へ）



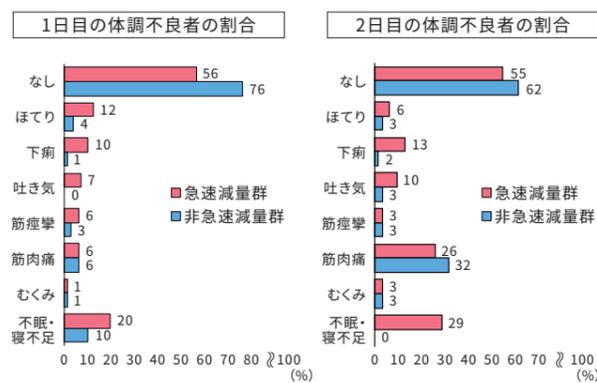
ルール変更に伴う試合1週間前の体重超過率の変移



こちらは、前日計量ルールであった2016年、当日計量ルールで2日目に2キロオーバー計量が行われた2017年、そして1日目と2日目で階級体重にて計量が行われた2018年の3年間の天皇杯全日本選手権における試合1週間前の体重超過率の割合を示しています。2017年および2018年の調査では、前日計量であった2016年のように、10%以上超過していた選手はほとんどおらず、5-9.9%の範囲の体重超過率であった選手は、男子で30%、女子で10%未満の割合でした。これらのことから、計量ルールの変更に伴い、明らかに急速減量を行った選手が減っていたことがわかりました。

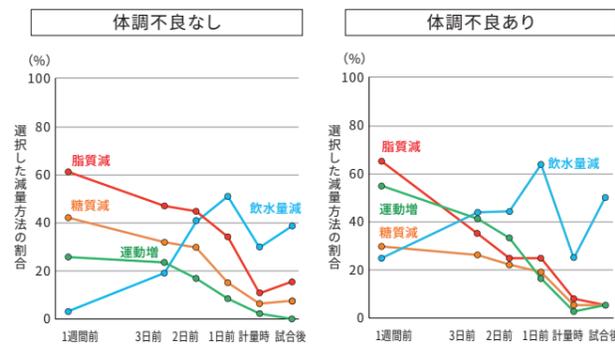
執筆：西牧未央（国立スポーツ科学センター） 引用：近藤ら：日本スポーツ栄養学会シンポジウム（2018）

急速減量実施者と非実施者の体調の比較（男子）



1週間前に階級体重の4.5%以上超過していた選手では、試合初日にほてり、下痢、吐き気、不眠・寝不足など脱水が原因で起こる体調不良が多く、2日目は特に下痢、不眠・寝不足の選手が多くみられました。

急速減量実施者の体調不良の有無による減量方法の違い



急速減量実施者の中で体調不良のあった選手は、計量1週間前～2日前にかけての運動量を増やした選手が多く、計量3日前より飲水制限をしている選手が多くみられました。



減量始める前への考え方

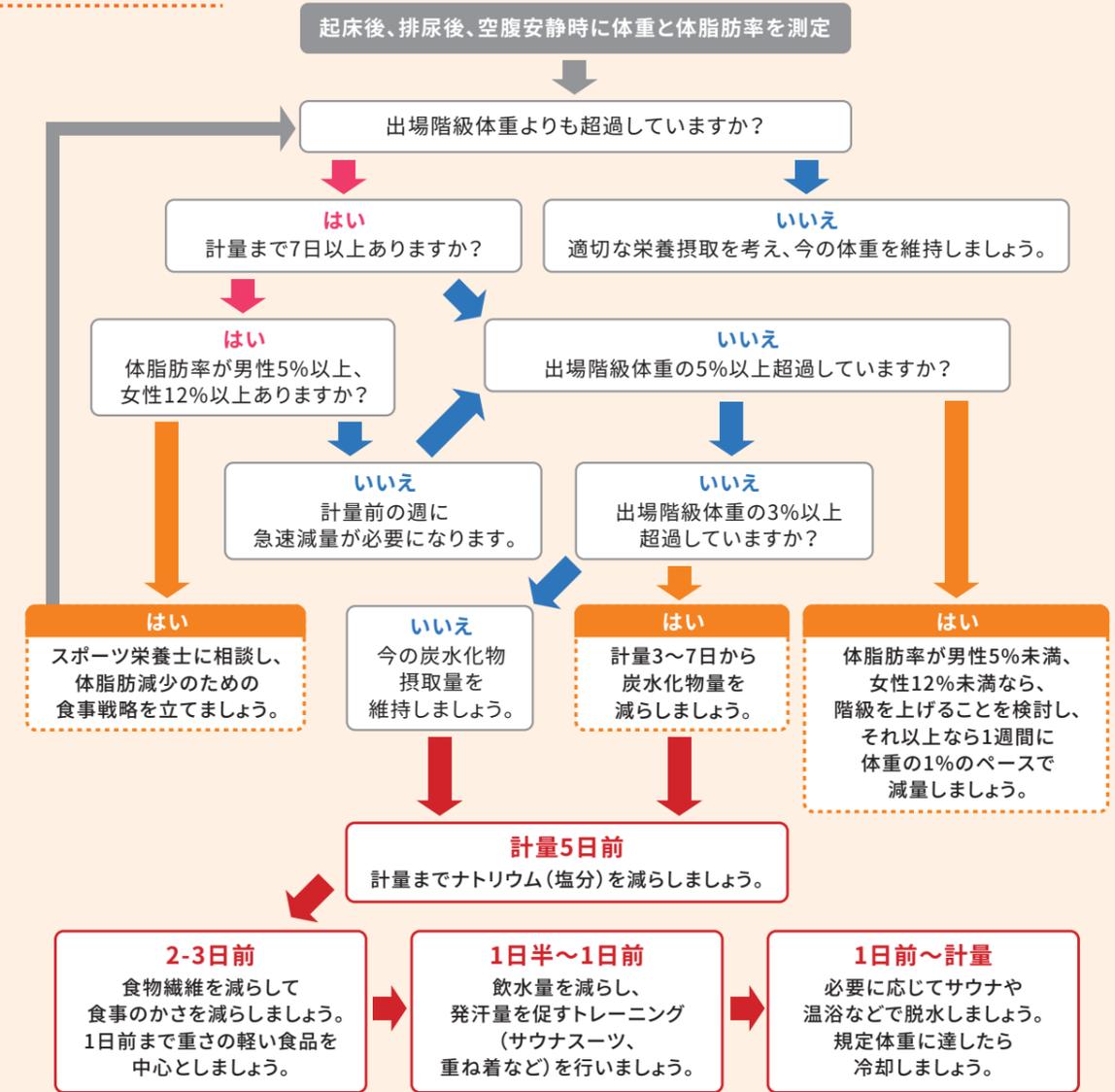
減量戦略のフローチャート

これまでレスリング競技の計量は試合前日に行われ、計量から試合までに1晩～半日の時間がありました。そのため、短期間で大幅な減量を行っても、多量の食事や水分摂取で体力を回復させることができました。しかし、今年(2018年)から本格的に採用される新ルールでは、試合当日の早朝に計量を行い、順位決定戦は2日目に行われます。2日目も計量があるため、1日目に食事や水分をとりすぎて体重が増えすぎないようにすることを不安に思っている選手も少なくないことでしょう。そこで、今回は当日計量ルールに向けた減量に適した食事のとり方についてご紹介します。

【減量始める前に】

まず、自分の体の現状把握をしたうえで、良好なコンディションで試合に臨むための減量戦略を立てましょう。当日計量の試合での減量計画の基本的な考え方を示します。減量計画を立てる際の参考にしてください。

減量計画の考え方



執筆：近藤衣美（国立スポーツ科学センター） 引用：Reale R et al. Acute-Weight-Loss Strategies for Combat Sports and Applications to Olympic Success. Int J Sports Physiol Perform 2017; 12: 142-51
近藤．スポーツ選手の減量における栄養・食事管理．臨床栄養 2019; 134(2): 194-9