

提言

- 「食」は極めて日常的な行為である。準備期においても試合期においても移行期においても、異なる状況下であっても、それぞれの活動状況に見合った「食」が必須である。したがって、自らが自分の心身を理解し、自らの判断で自立した「食」行動を実践することこそが重要である。なかでも利用可能エネルギー不足の問題は「食」関連課題すべての根源的解決すべき課題であり、早期に利用可能エネルギー不足の傾向に気づくために、最新のさまざまな技術を駆使して自分のからだを測定し知ることが重要である。自身のからだから発せられるさまざまなサインに敏感になって、基本的な「食」習慣として、基本的な食事の形である主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物がそろった食事によって、しっかりと必要なエネルギー量を確保することが重要である。

課題

Female Athlete Triad 予防のために、いかに早く利用可能エネルギー不足の状態を気づくか

望ましい食事を実践できないアスリートは少なくない。女性アスリートの「食」関連課題は多岐にわたっており、知識があっても実践できていないことが多い。特にFemale Athlete Triad (FAT) に陥ると、容易に改善ができず、選手生命を著しく脅かす。したがって、女性アスリート自身が、

- ①自身のエネルギー代謝特性を理解し、利用可能エネルギーが不足傾向になった場合、そのことに気づくことが重要である。
- ②エネルギー摂取状況の適正化の術として自身に必要な食事量を認識し、その摂取を習慣化することが最重要課題である。
- ③エネルギー摂取状況以外の栄養素等摂取への配慮も重要で、骨代謝関連栄養素等および鉄欠乏性貧血関連栄養素等の摂取への配慮法（主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を摂取すること）を身につけることが重要である。

実践方法 利用可能エネルギー不足の予防・改善

- 習慣的な利用可能エネルギー不足を量的に把握することは難しいが、その状態の身体的サインは月経異常、無月経である。ただし、月経状態の異常がサインとなって現れてから利用可能エネルギーの不足傾向に気づくのでは、競技生活を考えると実際は遅い。
- 末梢皮膚温と近位皮膚温の差をモニターすればその拡大が利用可能エネルギー不足傾向のサインになる可能性がある。
- エネルギー消費量を高精度に測定し、安静時代謝比率（mRMR/pRMR）あるいは睡眠時代謝比率（mSMR/pRMR）を求めることができれば、その低下がFATのリスク把握になるかもしれない。
- 運動パフォーマンスの低下を招く相対的なエネルギー不足（Relative Energy Deficiency in Sport：RED-S）のセルフチェックにもとづき、炭水化物摂取量計算シート、炭水化物摂取ガイドラインを利用してエネルギー摂取量を適正化することが最も重要。

実践方法 骨粗鬆症予防に焦点を当てた「食」の実践

- 最優先は利用可能エネルギー不足状態の改善であるが、骨代謝には多くの栄養素等摂取状況が影響することから、基本的な食事の形である主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をそろえた食事を実践する。
- 骨粗鬆症治療においても注目されるカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの摂取には、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」よりも、「骨粗鬆症治療のためのカルシウム、ビタミンD、ビタミンKの推奨される摂取量（骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版）」のカルシウム：食品から700～800mg（サプリメントやカルシウム剤を使用する場合には注意が必要）、ビタミンD：400～800IU（10～20 μ g）、ビタミンK：250～300 μ gを目標摂取量にすべきである。
- 骨代謝にはさまざまな栄養素等が関与することから、日常の食事において、基本的な食事の形である主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物を毎回の食事で摂取することをめざす。なお、1日のエネルギー摂取量が3,500kcalを超える場合は補食を加え食事回数を増やす。

実践方法 アスリート自身の「食」の自立

- 自身の食事状況の把握が極めて重要である。量（主にエネルギー摂取量）の過不足を知って食事に活かすために、からだ情報を測定し、自分を知ることが重要である。
- 期分けに応じた食、自身の目標に応じた食の実践のためには、食の自立が重要。自身の意思と知識で、その時々合った適切な量・適切な質の食事を自身で選択する必要がある。その実践法が、基本的な食事の形である主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物のそろった食事の実践である。