

## 【スポーツ栄養士】

田中整形外科病院管理栄養士 大坪 豊寿

# 筋肉をおとさず体脂肪を減らす

冬場につけた脂肪が気になり、体重計に乗るのが怖くなってきていませんか。

スポーツ選手の場合に気を付けたいのは体重ではなく体脂肪率です。余分な体脂肪は「おもり」になり運動能力を低下させてしまいます。普段から体重と体の動きを管理するように、出来れば同じ条件で体脂肪を計っておきましょう。減量時は脂肪を落とし筋肉を落とさないことが大切です。但し脂肪に代わって筋肉量が増えると体重が重くなる場合もあります。体脂肪を減らすには有酸素運動や基礎代謝を上げる筋肉トレーニングなどといっしょに食事管理を行うと無理なく結果が得られます。ジュニア選手の場合は成長期でもあり、減量は返って危険な場合があります。基本的な食生活を身につけることから始めましょう。今回は体脂肪を減らすための一般的な栄養管理についてのアドバイスをしたいと思います。

## 運動と食事のバランスとれていますか？



運動と食事の2本立てが重要。体重を減らすより、体脂肪を減らし理想の体型にしましょう。



筋肉はほとんどつかず使い切れなかったエネルギーが脂肪として蓄えられてしまいます。



必要な栄養が足りない状態では、体の機能までおとろえてしまいます。また減食をやめたとたん反動でリバウンド。これを繰り返すたびにやせにくい体質になってしまいます。

「スポーツ栄養ガイド」一部改変」

## 運動と食事の10原則

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p><b>有酸素運動をしよう</b><br/>一度ついてしまった体脂肪を減らすには大量の酸素を取りこんで体を動かし、エネルギーを消費して脂肪を燃やすことが必要です。</p>                      | <p><b>ウエイトトレーニングで筋肉をつける</b><br/>中学生までは自分の体を負荷したトレーニングを。<br/>高校生からはバーベルなどの外部の重みでトレーニングを。</p>   | <p><b>運動は継続的に！</b><br/>一時的な激しい運動では効果なし。習慣的に続けることで基礎体力がつき、じょじょに脂肪が分解しやすい体になります。</p>   |
| <p><b>食事をめかない</b><br/>食事ぬきや、まとめ食いを繰り返していると脂肪のつきやすい体質になります。栄養のバランスはくずさず3食きちんと食べましょう。</p>                      | <p><b>たんぱく質をとる</b><br/>たんぱく質は筋肉づくりにかかせませんが、脂肪を多く含んでいるものもあるので、脂肪の少ない食材を選びましょう。</p>   | <p><b>寝る前に食事をしない</b><br/>遅くとも就寝2時間前までにはすませましょう。</p>  |
| <p><b>極端な食事制限をしない</b><br/>栄養の足りない状態では、脂肪ばかりではなく、筋肉もおとろえてきます。また、食事制限をやめたとたん元の体型以上に太るリバウンド、やせにくい体質にかわる危険も！</p> | <p><b>とりすぎに注意！</b><br/>お菓子や砂糖、脂っこいもの、清涼飲料水など。</p>  | <p><b>調理に工夫を</b><br/>フライや天ぷらは回数を減らし、煮る、蒸す、網焼きに変えましょう。香辛料や素材の味を生かして、さっぱり料理とし、脂っこい食事を減らしましょう。</p>  |
| <p><b>野菜、きのこ、海そう類を積極的に</b><br/>低エネルギーでビタミンも豊富。満腹感をうながす作用もあり積極的にとり入れましょう。</p>                                 | <p><b>有酸素運動のポイント</b><br/>ウォーキングや水泳、ジョギングなど安定して持続的な運動をしましょう。<br/>最低15～20分は続けて運動をしましょう。<br/>少し息がはずむくらいの運動が強度の目安になります。</p>               |  |

ささみは肉類の中で脂肪が少なくタンパク質も豊富な食品です。  
減量時には利用してもらいたい食材です。少したんぱくな味ですが、蒸したり焼いたりど  
んな料理にでも利用できます。  
今回の料理は見た目、手間がかかりそうと思いますが、レンジで簡単にできます。  
ぜひ、試してみてください。

## 低脂肪・高たんぱくメニュー

### 鶏ささみミンチのロール巻き

#### [材料 4 人分]

|   |          |        |
|---|----------|--------|
|   | ささみミンチ   | 300g   |
| A | ケチャップ    | 大さじ1   |
|   | 薄口しょうゆ・酒 | 各小さじ2  |
|   | 生姜汁      | 小さじ1   |
|   | 卵        | 1個     |
|   | こしょう     | 少々     |
| B | 青じそ      | 4枚     |
|   | パン粉      | 大さじ3   |
|   | 黒ごま(白ごま) | 大さじ3   |
|   | かたくり粉    | 大さじ1/2 |
|   | 焼きのり(全型) | 2枚     |
|   | レモン      | 1/2個   |



#### [作り方]

ミンチにAを加えて混ぜ、Bを加えてさらに混ぜる。

巻きすの上にラップを敷いてのり1枚を置き、の半量をのせ、向こう側3cmほど残して  
ならず。

ラップを巻き込まないように、のり巻きの要領で巻く。

巻きすをはずし、ラップで包んで両端をしっかりとじる。もう1本も作る。

耐熱皿にのせて電子レンジ(500W)で5分~6分加熱する。

熱いうちにラップをはずして、あら熱をとって1cm幅に切る。

レモンをくし切りにして皿に盛り合わせる。

ケチャップ、マヨネーズを合わせてソースでいただいてもよい。