

エネルギーバランスにも気をつけて

＜スポーツ栄養士 田中整形外科病院 管理栄養士 大坪豊寿＞

昨年の11月、スポーツ栄養士研究会では島根大学医学部付属病院・管理栄養士の川口美喜子先生の講演会を行い、たくさんの方に聴講して頂きました。

先生は島根県スポーツ栄養研究会で、スポーツドクターやトレーナーの先生方と連携して、選手の自己ベスト更新・国体で優勝に導くサポートをしている方です。私達の研究会の栄養士は先生と同じで、仕事をしながら試行錯誤でサポートをしています。この研修会は今後のサポートに大変参考になる内容でした。

講演の中で一番印象に残ったのは「本気で3ヶ月しっかり食事をすれば体が変わり、後3ヶ月頑張ると結果もつてきます」という言葉でした。

そして、選手一人ひとりに丁寧な指導もされていると感じました。

今回は良くスポーツ栄養の講演でも聴く「食事バランス」ではなく「エネルギーバランス」について説明します。

A Happy
New Year



エネルギーバランスとは？



エネルギーバランスはタンパク質（P）・脂質（F）・糖質（C）で表します。

P・F・CのPはProtein、FはFat、CはCarbohydrateの頭文字を表しており、これらの各栄養素由来のエネルギー量が食品および食事のエネルギー総量に占める割合を%（パーセント）で示したものがエネルギーバランスです。

P・F・C バランスの計算方法

P：タンパク質（%）＝タンパク質g×4kcal/g÷全体のエネルギー（kcal）×100

F：脂質（%）＝脂質g×9kcal/g÷全体のエネルギー（kcal）×100

C：糖質（%）＝糖質g×4kcal/g÷全体のエネルギー（kcal）×100

（ただし、食品・料理によって、PFCを計算して100にならない場合があります。）

スポーツ選手のPFCバランス

P＝15～18%（タンパク質の過剰摂取は注意しましょう）

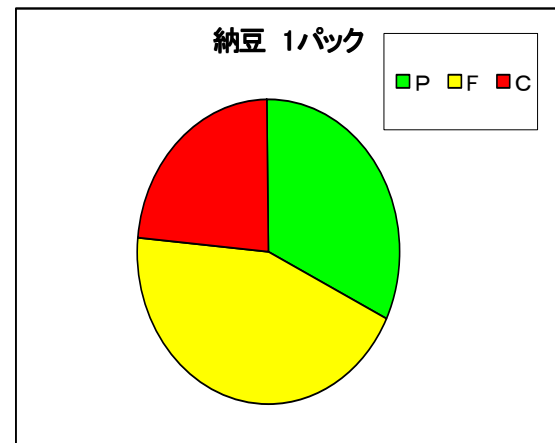
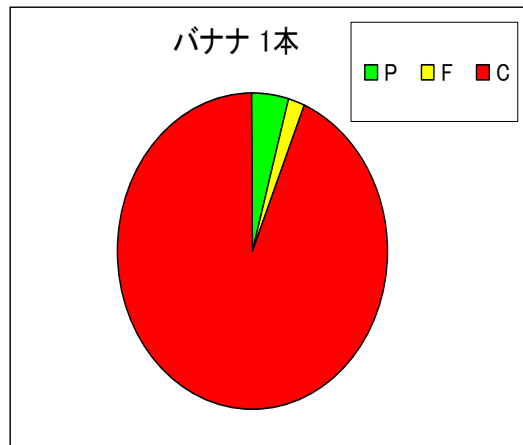
F＝25～30%（脂質は少ないほどいいのではなく適正比率の範囲で摂るようにします）

C＝55～60%（糖質は主食をしっかり摂ることによって栄養バランスが保たれます）

P・F・C バランスの計算してみよう

バナナ 1 本と納豆 1 パックは、同じ約80 kcal のエネルギー量です。

P・F・C バランスでみると



バナナのエネルギーはほとんど糖質で構成されています。

納豆のエネルギーはタンパク質と脂質と糖質で構成されています。

1 日の食事で偏らないように上手に組み合わせましょう。



このお弁当セットのエネルギーは955 kcal です。

タンパク質は $45.7 \text{ g} \times 4 = 182.8 \text{ kcal}$

脂質 $22.7 \text{ g} \times 9 = 204.3 \text{ kcal}$

糖質 $139.4 \text{ g} \times 4 = 557.6 \text{ kcal}$

P・F・C バランスは

P = **19%** (15~18%) F = **21%** (25~30%) C = **58%** (55~60%)

() 内はスポーツ選手の理想の範囲です。

このお弁当セットは高タンパク低脂肪になっていて、減量時におすすめということになります。