

## 2020年は東京オリンピック，そして鹿児島国体 － アスリートが夢をかなえるために必要な事 －

東区・郡元支部  
(よしのぶクリニック) 武元 良整

はじめに

2020年のスポーツは，昨年のラグビーW杯以上の盛り上がりが期待されます。それは，夏の東京オリンピックだけでなく，秋には鹿児島国体も開催されるからです。ここでは，高校生アスリートがベストコンディションで故障無く，実力を発揮するために必要な2項目を提案します。

### 1. オ - バ - トレ - ニングを避ける<sup>1)</sup>。

A. 部活動の在り方ガイドライン：スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間について，公益財団法人日本スポーツ協会では「行き過ぎたスポーツ活動を行うことは，スポーツ外傷・障害やバーンアウトのリスクが高まり，体力運動能力の向上につながらず，具体的には休養日を少なくとも1週間に1から2日設ける事，さらに週あたりの活動時間の上限は，16時間未満とすることが望ましい」としています。運動部の顧問等（教師，部活動指導員，外部指導者）はこうしたことを正しく理解した上で，生徒とコミュニケーションを十分はかり，技能や記録の向上等，生徒の目標達成に向けて，短時間で効果が得られ，生徒のニーズにあった活動を行うことが期待されます。

([https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop04/list/detail/1408840.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop04/list/detail/1408840.htm))。

B. 日本陸連からの「アスリートの貧血対処7か条」：全員が定期的な血液検査，つまり血色素，血清鉄，フェリチン（貯蔵鉄）を1年間に3-4回受け，その値を自分でも知って

おく事が必要と記載されています。フェリチン検査は早期からの鉄欠乏状態を反映するため，オーバートレーニングを予知するために，とても有用です。

(<https://www.jaaf.or.jp/wp/wp-content/uploads/2016/06/fe535333ee2d1b36305154aa5b0669eb.pdf>)。

### 2. 体調管理を栄養面から支える<sup>2)3)</sup>。

バスケットボールの男子代表候補選手が新聞で「食事もトレーニングの一部」と明言しています。その選手は右膝靭帯断裂の故障後に受けた食事指導で食事への意識が変わり，食事を見直してからの持久力，パフォーマンスの向上には目を見張るものがあったと言います。図1はKAGO食スポーツ(株)の公認スポーツ栄養士/管理栄養士による「アスリート貧血の原因は多様」と題した食事メニューなど解説いただきました。

### 文 献

1. 須永美歌子：女性アスリートの教科書（116ページ） - 部活女子からトップ選手まで - 主婦の友社. 2018年8月
2. 讀賣新聞，朝刊：スポーツの力，未来をつくる(2)，令和元年11月19日。
3. 武元良整：高校生アスリートと栄養指導。鹿児島市医報 第58巻第1号（通巻683号）：74-75，2019。

# アスリート貧血の原因は多様

アスリート貧血の代表格は「鉄欠乏性貧血」。鉄不足が生じると、特に持久系パフォーマンスに大きく影響します。その他「疲れやすい」「ダルい」「集中力が続かない」「朝起きれない」などの症状が生じると、質の高いトレーニングやリカバリーへの影響が起こります。しかし、鉄欠乏以外にも貧血の原因はかかれていますのです！そこで原因に応じた対策をお伝えします。

アスリート貧血は **47%**  
 潜在性鉄欠乏は **53%**  
 タンパク質不足は **23%**

KAGO食スポーツ  
アスリート健診より



\*中・高部活動生のデータです  
身近な子供たちも実は貧血予備軍かも

\*潜在性の鉄欠乏は検査しなければわかりません  
症状で多くあるのは「疲れやすい」「朝起きれない」「集中力が続かない」です。検査では「フェリチン」を☑

\*タンパク質不足の原因には大きく2つ

①そもそもタンパク質をとれていない②糖質の量が不足しエネルギーに回されてしまい不足してしまう

## \*足りていないものから

A 食べて消化して吸収して「栄養」胃腸の調子が悪いと吸収率が低く、効率よく栄養がとりこめません

B 日常生活の活動をするエネルギーが不足すると体をつくり・代謝することに影響が。習慣になると体も省エネモードに

C 体を構成する主要成分(タンパク質)がなくては何も作れない。骨格なくしてセメントで固めても諸刃の剣

D 血液をつくる成分(鉄、ビタミンB12・B6・葉酸)が不足することで赤血球やヘモグロビンが十分に産生できない

## 何から対策すればいい?

### 貧血の原因

- ①鉄が不足
- ②タンパク質が不足
- ③食事が不足
- ④消化吸収力が低下



### 対策

- D 鉄の豊富な食品
- C タンパク質食品を毎食
- B 糖質食品をしっかり
- A 胃腸の状態を良好に

## 栄養☑してみよう!

- A  食べたら胃が痛くなる  食欲がない  トイレが近い
- B  欠食をすることがある(1日3食以下)  主食を減らすことがある
- C  肉・魚・大豆・卵を食べないことがある  主菜(メインのおかず)を食べないことがある
- D  レバー、赤身の肉魚、大豆製品、葉物野菜、海藻類は普段あまり食べない

積極的に  
とりた  
い  
栄養豊富な食品



Vol.31  
2019年  
12月号

【依頼元】医療法人良整会 よしのぶクリニック  
info@ryouseikai.jp

※転載はご遠慮ください

【発行元】KAGO食スポーツ  
info@kg-sport.com



## ◎ お弁当にも最適！いろいろ3食丼

### 【材料】(2人分)

牛ひき肉	150	g	卵	2	個
酒,みりん,砂糖	各大さじ	1/2	塩コショウ	少々	
しょうゆ,みそ	各大さじ	1/2	油	適量	
ほうれん草	1/2	袋	ごはん	お茶碗1	杯
ゴマ油,しょうゆ	少々		いりごま	少々	

### 【作り方】

- 1 フライパンで牛ひき肉を炒め、酒,みりん,砂糖,しょうゆ,みそで味付けする
- 2 卵は軽く塩コショウをふって、いり卵にする
- 3 ほうれん草は茹でて一口大にカットし、よく水気を絞ってゴマ油と醤油で和える
- 4 ご飯の上に1, 2, 3を盛りつける
- 5 最後ごまを上から振りかけて完成

一度にいろんな栄養をとれる万能メニュー！  
困ったときの1品におすすめです



図 1

か  
づ  
し  
よ  
く  
通  
信