

# 思春期の女子運動選手

# 食事の質と量 足りてる？

部活動などで本格的にスポーツに取り組む女子には、生理不順や骨密度の低下といった問題を抱える人が少なくない。こうした症状は、運動量に見合った食事が取れていないことによるエネルギー不足が原因となっているケースが多い。栄養バランスの取れた食事をしっかりと取ることが十分に意識したい。

(今川綾音)

「どれだけ練習しても食事の質が悪かったり、量が足りなかったりしたら、エネルギーが不足するなどして力がつきません」。今春、専修大生田キャンパス(川崎市)で開かれた「女性アスリートコンディショニングセミナー」。新入生を含め同大の女子運動

部員約百十人に、講師を務めた大手食品会社、明治の公認スポーツ栄養士・高梨麗さん(四)が、こう呼び掛けた。高梨さんと、同じく講師を務めた立教女学院短大専任講師(スポーツ医学)の中村有紀さん(四)は「エネルギー不足」「月経異常・無月経」「骨粗しょう症・疲労骨折」

女子運動選手が陥りやすい症状

慢性的なエネルギー不足

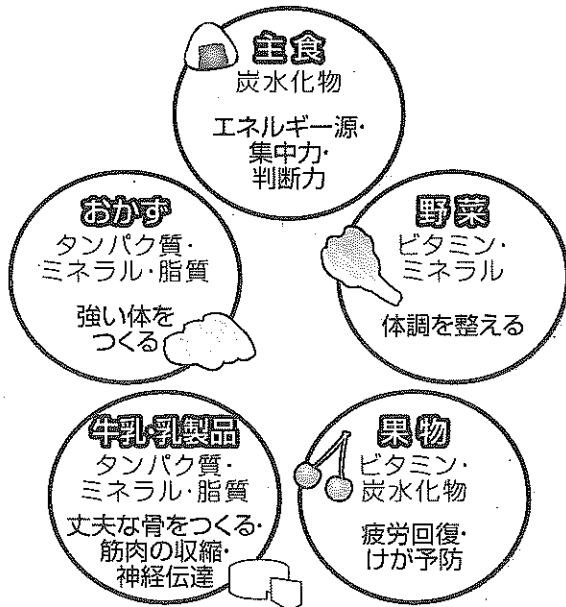
月経異常・無月経

骨粗しょう症・疲労骨折

「骨粗しょう症・疲労骨折」の関係や、その対策について説明した。この三つの症状は「女性アスリートの三主徴」(さんしゅてう)と上図<sup>(四)</sup>といわれ、エネルギー不足から負の連鎖が始まりやすい。

「エネルギーが不足すると、初経が遅れる可能性が生じ、さらに初経の遅れに伴って骨を強くする時期が遅れる

## 栄養フルコース型の食事



と、骨粗しょう症や疲労骨折を招き得る」と、高梨さんは話す。これらは中学生から目立ってくるため、小学校高学年くらいからまずはきちんと食事を取ることが対策の第一歩だ。

思春期の女子選手は、見た目や競技上の理由から、痩せたいという願望が強かったり、もともと小食だったりしがち。体重が軽い方が有利な

イメージが強い陸上の長距離選手、見た目の美しさも要求される新体操や体操、減量が必要なレスリングなどの選手は特にその傾向が強い。炭水化物を過剰にセーブしがちになるが、体に異常をきたしては元も子もない。骨密度が急上昇し、体が形成される中高生の時期は、栄養バランスが最重要としっかり意識したい。

## 炭水化物セーブは危険 月経異常、疲労骨折の恐れ

では、どんな食事が良いだろうか。明治が勧めるのが五大栄養素のそろった「栄養フルコース型」の食事<sup>(下図)</sup>だ。

中高生や大学生は、コンビニやスーパーで弁当などを買う機会が増えるが、自分でも知識を蓄えてフルコース型を選ぶことが大切だ。ただ、すべてを毎食取るのは難しい。高梨さんは「その日に取れなかった栄養素は翌日に取るなど、厳密に考えすぎず、数日単位でバランスを取ればよい」と話す。

保護者は、食事量や栄養バランスに目を配りたい。「太っているから、記録が伸びないのでは？」などと、プレッシャーを与えるのは「法度」。体重管理が必要な場合でも、ミネラルやビタミンは取った上で、低カロリーな和食を選んだり、高タンパク低脂肪にしたりと工夫する。

中村さんは、月経に無頓着な人が多いと指摘し「『生理はない方が楽』ではなく、周期や体調の異変に自ら気付ける知識を持つことが必要」と強調した。