

体のプロ「理学療法士」による中学・高校生向けガンバコラム Vol.5 体の中身が大切！ 体組成を知って成長と体づくりに活かそう！

皆さんは「体組成」という言葉を聞いたことはありますか？

体組成を分かりやすくいうと“身体が何で出来ているか”ということです。

身体を構成する成分には「水分」「タンパク質」「体脂肪」「ミネラル」等からなり、そこから筋肉量や体脂肪量等を割り出していきます。体重や身長を気にしている選手や親御様、指導者は多いですが、スポーツをする上で一番重要なのは体重の中身（体組成）です。

体成分分析

■体水分量

体水分はカラダを構成する成分の中で一番多い成分です。

水分は栄養素をカラダの細胞に届け、老廃物を体外に排出します。

季節を問わず水分不足のままスポーツをすると疲れやすく、怪我也生じやすくなります。

一日の摂取目安：1500 ml以上・アスリート：2ℓ以上 ※計算式：[体重の数値×30ml]

■タンパク質量

筋肉や骨の主な基本成分です。タンパク質量が足りていないというのは細胞の栄養状態が良くない事を示します。タンパク質が含まれている肉や魚・卵を摂取しましょう。

タンパク質が足りていない場合、プロテイン（ホエイ・ソイ）を摂取する事もお勧めします。

■ミネラル量

ミネラルは歯や骨などのもとになっているおり、細胞の活動をサポートしています。不足すると怪我を起こすリスクが高くなります。毎日海藻類・野菜・魚を摂取してミネラルが不足しないようにしましょう。成長期は隠れ貧血の選手も多く、鉄分不足は体力低下に直結します。食事だけでは補えないことが多いためサプリメントの有効活用をお勧めします。

■体脂肪量

食事でとった栄養分は消化吸収されエネルギーとして使われますが、使われなかったエネルギーは脂肪細胞に蓄積され肥満の原因になります。逆に体脂肪が少なすぎることもパフォーマンスに影響が生じます。動物性の脂肪や揚げ物、菓子パン等の摂取を控え、身体に良い良質な油の摂取や使用をお勧めします。

当社では体組成を計測できる「Inbody」を使用しており、スポーツチームに出張測定を承っております。測定結果に基づく栄養に関するアドバイスも行います。

身体を作るにはトレーニングも大切ですが、成長のため・スポーツのために毎日バランス良い食事と必要なサプリメントを摂ることも重要です！



【コラム提供企業情報】

株式会社 NewSupport スポーツサポート事業部
担当：スポーツトレーナー（理学療法士） 羽田野



<公式 HP ・LINE 公式アカウント>

