

(公社)宮崎県栄養士会「認定スポーツ栄養士」の活動について

現在、61名の宮崎県栄養士会「認定スポーツ栄養士」が活動しています。その活動内容について、ご紹介致します。

- ① 4日間の食事内容の聞き取りや写真撮影を行い、各個人の栄養摂取量を算出します。
- ② 各個人の体組成と競技種目に応じた評価表をスポーツ栄養士が作成します。
- ③ 評価表には、過不足のある栄養素を摂取を推奨する食品に置き換えて記入し、指導を行います。
- ④ 選手や指導者向けに「スポーツ栄養に関する講話」も実施しています。
- ⑤ 希望する国体選手の所属するスポーツ団体には、宮崎県スポーツ協会が食事内容の聞き取りに加えて、血液検査等のメディカルチェックを実施し、その結果と照らし合わせて、より精度の高い栄養指導を実施しています。
- ⑥ アスリート推奨食の調理指導や調理実習を実施しています。



アスリート弁当例



スポーツ栄養に関する講話



調理指導や調理実習

【結果】
あなたの4日間の栄養摂取量の結果は下記のとおりです。
下のコメントは、メダカカルテックと食生活から考えられる内容です。
今後の参考にしてください。

あなたの1日の推定必要エネルギーについて
エネルギーは、基礎代謝量に活動量をかけます。(基礎代謝量=28.5×体脂肪別体重)
① 必要エネルギーについて
活動が高い時は「×1.75」、活動が高い時は「×2.0~2.5」とします。
28.5×23=659kcal 60%×23=1392kcal
② 必要エネルギーについて
筋力・筋耐力を維持して体脂肪率1.7~2.2%が推奨されています。
4.4×1.7=7.48kcal

今回の調査結果の食事摂取平均 ・エネルギー 2348kcal
・たんぱく質 69.7g

【コメント】
① エネルギーについて
エネルギーはたんぱく質と脂質と炭水化物の量が適切でエネルギーが足りていないとされています。二軒や三軒、脂質などの炭水化物がもう少し増えたと動向もはっきり付きやります。

② たんぱく質について
たんぱく質は、アミノ酸によるたんぱく質を使っていますが、必要なたんぱく質も足りていないとされています。たんぱく質は肉・魚・卵・豆類や納豆などの豆類・乳製品に多く含まれています。肉や卵はよく食べているので魚を食べる回数を増やして、1日に豆類1回、丁か納豆1パック、牛乳やヨーグルトやチーズを適量食べてください。

③ 脂肪について
脂肪は、トリグリセリドやコレステロールを多く使っていますが、必要な脂肪も足りていないとされています。脂肪は肉や卵や豆類などに多く含まれています。肉や卵はよく食べているので魚を食べる回数を増やして、1日に豆類1回、丁か納豆1パック、牛乳やヨーグルトやチーズを適量食べてください。

④ エネルギーについて
カルシウムと鉄分が足りない傾向があります。カルシウムは乳製品が最も多く含まれるので牛乳やチーズ、ヨーグルトを積極的に摂ってください。鉄分は肉や卵や豆類などに多く含まれるので肉や卵や豆類を積極的に摂ってください。

【ビタミンについて】
疲労回復や体の調子を整えるのに野菜や果物が重要です。エネルギーをたくさん消費する活動をするためには1食につき野菜のおかずが1~2皿増えるといいですね。野菜は1日350g必要です。芋や豆類にもビタミンがあります。果物は毎日食べましょう。みかん2個やバナナ1本が目安の量になります。

【総評】
ご飯をしっかり食べてエネルギーをとり、炭水化物のたんぱく質も積極的に食べてバランスよく摂ってください。野菜を食べる量が足りないと体内環境も悪い傾向もよくわかります。野菜にいろいろな種類の野菜を入れるのと水に溶けやすいビタミンもとれるので野菜の量に気を付けてくださいとよいでしょう。

項目	単位	2018年10月1日	2018年10月2日	2018年10月3日	2018年10月4日	合計	平均	推奨
エネルギー	kcal	2348	2250	2250	2250	9100	2275	2300
たんぱく質	g	69.7	70.0	70.0	70.0	279.7	69.9	70.0
脂質	g	114.5	115.0	115.0	115.0	459.5	114.9	115.0
炭水化物	g	461.3	462.0	462.0	462.0	1847.3	461.8	462.0
食物繊維	g	21.4	21.5	21.5	21.5	85.9	21.5	21.5
ビタミンB1	mg	1.8	1.8	1.8	1.8	7.2	1.8	1.8
ビタミンB2	mg	0.8	0.8	0.8	0.8	3.2	0.8	0.8
ビタミンC	mg	100.0	100.0	100.0	100.0	400.0	100.0	100.0
カルシウム	mg	100.0	100.0	100.0	100.0	400.0	100.0	100.0
鉄	mg	1.0	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	1.0

SAMPLE

個人別の評価表例

【認定スポーツ栄養士に関する問い合わせ先】
公益社団法人宮崎県栄養士会
住所 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県総合保健センター5階
電話 0985-22-6105