

“あぶら”はとらない方がよいの？

アスリートは、競技にあった体づくりが必要になります。その際には体重だけを見るのではなく、体の中身がどうなっているのかが大切で、筋肉量や体脂肪量などを確認しながら体づくりをすることになります。その際にどういいう食事をとればよいのかを考えるとと思いますが、“あぶら”をとらない方がよいのではないかと考えている人も多いのではないのでしょうか？

“あぶら”は体にとってどんな働きがあるのか、アスリートにとってどういうとり方をするべきなのかを考えてみましょう！！



◆“あぶら”の働き

- ・栄養素でいうと「脂質」で、①エネルギー源 ②細胞膜の材料 ③ホルモンの材料 などの働きがあります。
- ・脂質の成分である「脂肪酸」には、必ず食事からとらなければいけない「必須脂肪酸」があるため、脂質は「とらないほうがよい」のではなく、「とる必要がある」栄養素です。



◆エネルギー摂取量を調整したいときに、うまく利用しよう！




1g あたりのエネルギー量

糖質 4kcal	たんぱく質 4kcal	脂質 9 kcal
-------------	----------------	--------------

エネルギー源となる栄養素には「糖質」「たんぱく質」「脂質」の3つがありますが、1gあたりのエネルギー量が一番多いのが「脂質」です。

- * 減量したい場合 : 脂質の摂取量を減らすことで、より多くの摂取エネルギーをマイナスにできる
- * 増量、摂取エネルギーを増やしたい場合 : 脂質をとることで、より多くのエネルギーを摂取できる

アスリートの場合、運動に必要なエネルギー量が多くなるため、食事からとらなければいけないエネルギー量が増えます。この時に、たくさん食べることができる場合は良いですが、小食の場合、子供の場合など一度にたくさん食べることが難しく、限界がある場合には、脂質をうまく利用して、エネルギー摂取量を増やすことが必要になります。

ごはん お茶碗1杯 (150g)  252kcal	チャーハン お茶碗1杯 (150g)  405kcal	同じ量のご飯でも、“あぶら”を使うことでより多くのエネルギー量をとることができる
		↓ 食事量を増やさずエネルギー量を増やすことができる
●“あぶら”を無理なくとりやすい調理の工夫(揚げ物以外で)		
・炒め物に油を使う	・バターを使う	
・ドレッシングやマヨネーズをかける	・ホワイトソースを使う など	

◆肉や魚は部位によって選ぼう

	脂質が多い	脂質が少ない
肉	牛・豚(サーロイン、バラ肉)、鶏もも肉 	牛・豚(もも肉、ヒレ肉)、鶏むね肉、ささみ 
魚	青魚(イワシ、サバ、さんまなど)、うなぎ 	白身魚、赤身魚(かつお、マグロ)、イカ、タコ、エビ 

- * 同じ量(g)を食べた場合*
- 「脂質が少ないもの」: エネルギーが少なく、たんぱく質は多くとれる
 - 「脂質が多いもの」 : エネルギーが多く、たんぱく質は少ない