

新生活で炭水化物量（糖質量）を見直そう

炭水化物（糖質）は運動時の主なエネルギー源です。アスリートにとって炭水化物（糖質）は重要な栄養素で、意識的に取ることが重要になります。

表 運動強度（シチュエーション）別における1日の糖質推奨摂取量

Situation (シチュエーション)		Carbohydrate targets (炭水化物推奨値)
Light (軽度)	低強度または スキル獲得活動	3-5g/kg BW/日
Moderate (中程度)	中程度運動 (~1時間/日)	5-7g/kg BW/日
High (高強度)	持久的運動 (1-3時間の 中~高強度運動)	6-10g/kg BW/日
Very High (とても高い)	高強度長時間運動 (4-5時間以上の 中~高強度運動)	8-12g/kg BW/日

【糖質摂取のポイント】

- 運動前/中/後に摂取するなど。1日の炭水化物のタイミングを操作することで、炭水化物を多く利用できる。
- そうでなければ、必要量が確保できる限り、摂取パターンは利便性と個人の選択による。
- アスリートは全体的な栄養ニーズを満たすために、栄養価の高い炭水化物源を選ぶべきである。

Thomas, D. T., Erdman, K. A. & Burke, L. M. Position of the Academy of nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and athletic performance. *J. Acad. Nutr. Diet.* **116**, 501-528 (2016). より改変

$$\text{体重} \times \text{炭水化物推奨値}^{*1} = \text{1日に摂取すべき糖質量}$$

*1 シチュエーションに合わせて左表から推奨値を選択する

【覚えておきたい】

ご飯で摂取する場合：糖質量の3倍量のご飯*2を食べる

*2 ご飯：100gあたり38.1gの糖質を含む（日本食品標準成分表（八訂）増補2023年による）



ご飯やパン、麺で取れる糖質量を覚えて自分で調整しよう