

2024/12/08



スポーツを止めるな

鈴鹿市の中学♡高校の 女性アスリートさんへ 産婦人科医からのアドバイス

ごきそレディスクリニック
院長小川麻子

室伏由佳選手から皆に
ご自身の体験に基づく
実践的な話があります



私は産婦人科医として
女性の先輩として
どうしたら楽しく
パフォーマンスを出せる
かな？を
お話しますね。

みんな
超ラッキー



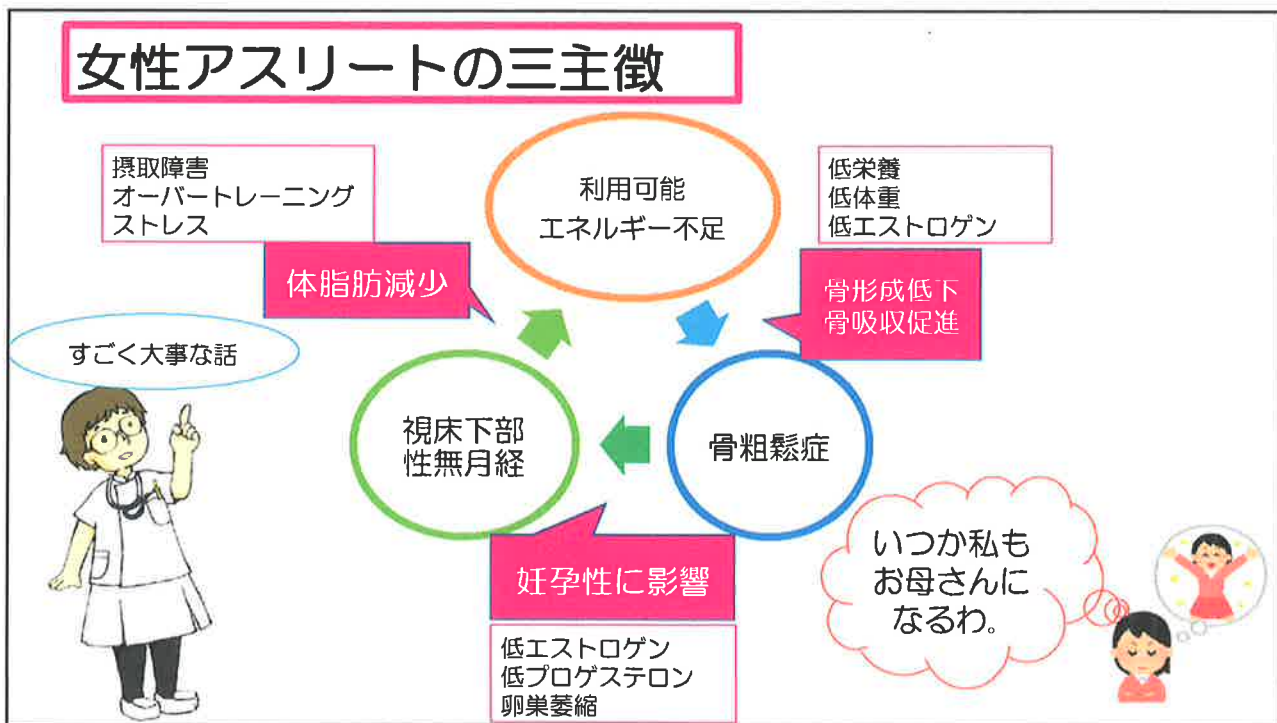
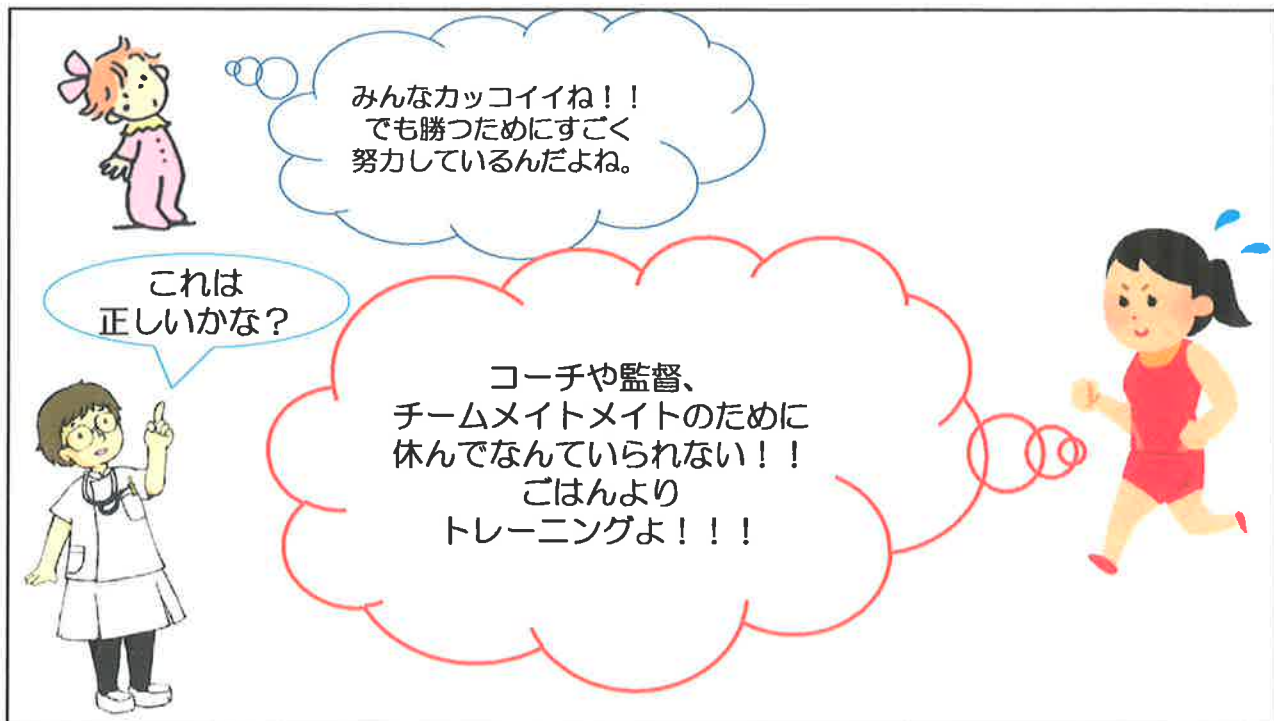


図1 スポーツ栄養の基本食



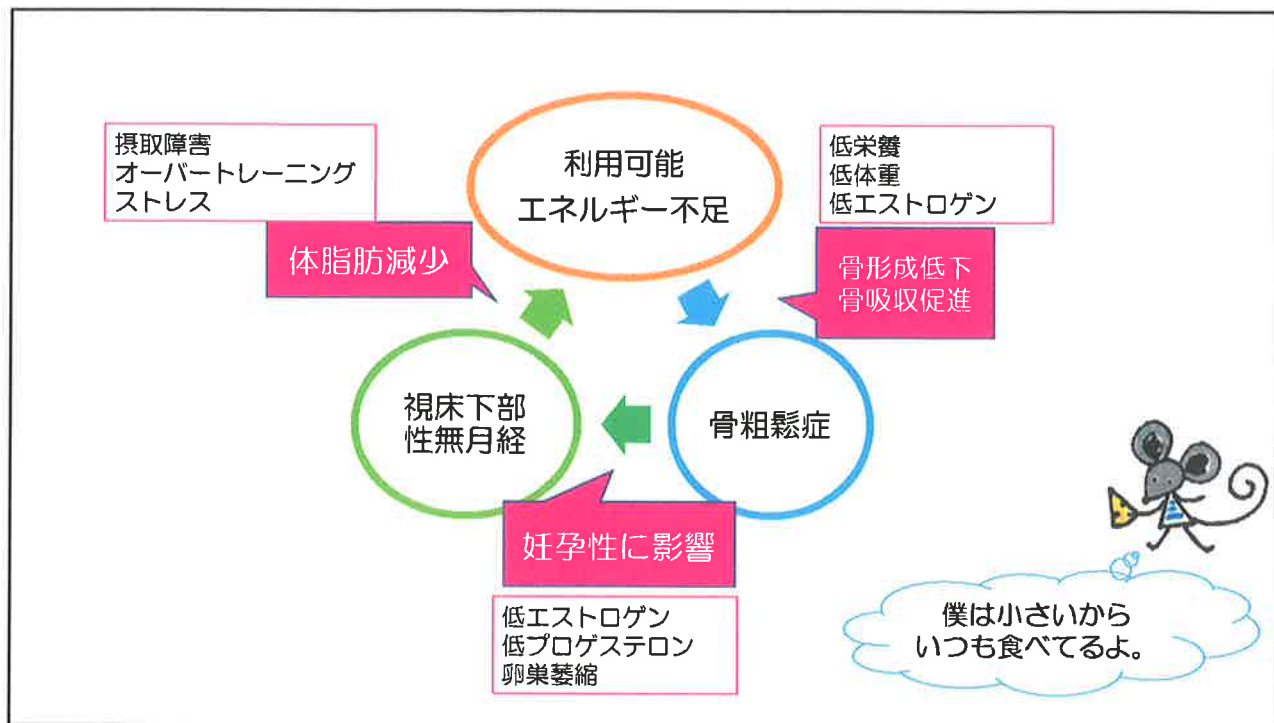
資料：公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ食育プロジェクト」を参考に一部筆者改変

利用可能エネルギー不足



皆さんは毎日すごくハードなトレーニングをしています。
日本人の18歳から29歳
1日の必要摂取カロリーは
デスクワークの女子1650kcal/日
普通に運動をするレベルで2300kcal/日
きっともっと皆さんの運動強度は高いはず
びっくりするほどしっかり食べないとダメです。

おやつがいいわよ。
わたしたち赤ちゃんも小さいから
何回もおっぱいを飲むでしょ。



BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

BMIが1.8以下は
「痩せすぎ」だって！
でも何がいけないの？
細い方が
カッコいいんじゃない？
走れるんじゃない？

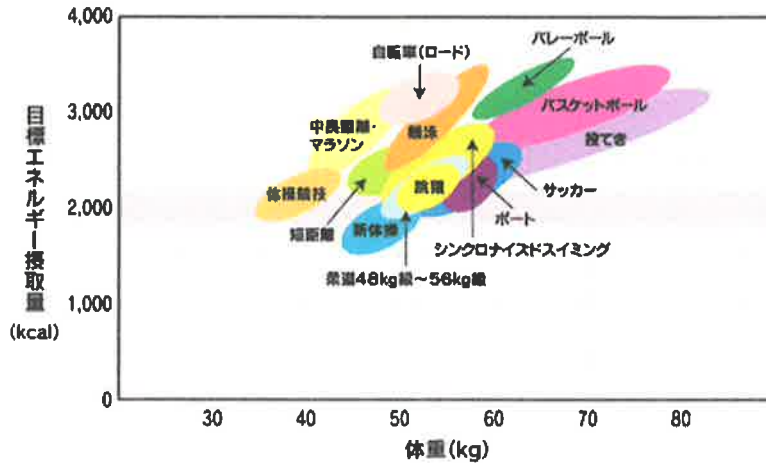
月経がある？
練習が足りん！！
あとグラウンド
10周だ！！

こんなコーチは
ごめんだニャン

17.5は切らないでね。



女性アスリートの競技種目別目標エネルギー摂取量



注)日本人アスリートの標準体型と日本人(または欧米人)で報告された最新の摂取エネルギー基準値(kcal/kg)から1日当たりの目標量を算出した。あくまでも目標値であり、身長や活動強度、活動時間、熟練度、トレーニング目標などにより大きく変動するため、選手は体重や身長増成を継続的に管理し、各自に見合った目標量を設定する必要がある。

出典:アスリートのための栄養摂取ガイド (公刊)日本体育協会スポーツ科学専門委員会

競技種目	摂取エネルギー量目安(kcal/day)	
	男性	女性
陸上短距離	2600～3300	2300～2800
陸上中長距離	3300～4300	2200～3400
陸上投てき	3500～4100	2300～3300
陸上跳躍	2400～3100	1900～2500
サッカー・テニス	3100～3700	2000～2600
競泳	3600～4600	2400～3600
野球・ソフトボール	3400～4300	<u>2200～3400</u>
バスケットボール	2600～3600	2000～3200
バレーボール	2600～3600	2000～3200

デスクワークの女子1650kcal/日
普通に運動をするレベルで2300kcal/日

↑1000kcalだとすると軽くご飯4杯



ご飯軽く1杯
252kcal



1日3回食
では賄えない

図1 アスリートの「基本的な食事の形」

コンビニやスーパーでの軽食・補食例 ～単品を組合せよう～

主食	<p>おにぎり サンドイッチ うどん・そば スパゲティ パン</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・オイル系、クリーム系のソースやマヨネーズは脂質が多いので避けましょう ・菓子パンには必要な栄養素が少ない
主菜	<p>豚肉 生姜焼き 鶏しほ 魚 (焼き魚や煮魚) ゆで卵 缶詰 魚肉ソーセージ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・高たんぱく質、低脂肪の食品は、減量中や補食後におすすめ ・缶詰や魚肉ソーセージは常温での保管が可能で持ち運びにも便利
副菜	<p>和え物 サラダ 切干大根 煮物 枝豆</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜を意識して選ぶ(わかれんぼ、アロカシア、トマト、人参など) ・サラダのドレッシングは種類によって、エネルギーや脂質量が異なる。脂質を抑えたい場合はノンオイルを選ぶ。
牛乳・乳製品	<p>牛乳 LL牛乳 のむヨーグルト ヨーグルト チーズ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・減量中の場合は低脂肪や無脂肪のものを選ぶ ・LL(ロングライフ)牛乳は常温での保管が可能で持ち運びにも便利
果物	<p>オレンジ、グレープフルーツ キウイフルーツ パイナップル りんご 果汁100%ジュース バナナ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ジュースはビタミンCが豊富な果汁100%のものがおすすめ(オレンジやグレープフルーツなど) ・バナナはエネルギー補給にもおすすめ

菓子パンはパンではありません。

おかしよりくだもの。

適正な体脂肪が、女性ホルモンを正常に分泌

女性は月経周期で体重が変動しやすいのです。
 排卵すると出る黄体ホルモンは
 妊娠維持をするためのホルモンです。
 太古の昔はどんぐりしか食べられなくても
 お腹の赤ちゃんを育てないといけないので
 何を食べても体に取り込みます。



月経前って
 お腹減るし
 むくむよね。



無月経では強くなれません。
 パフォーマンスが-9.2%
 減ったデータがあります。

月経なんかなければいいのに！！
 痛いのは気力で我慢だ！！！！



月経前は太るから
 食べないようにしてる

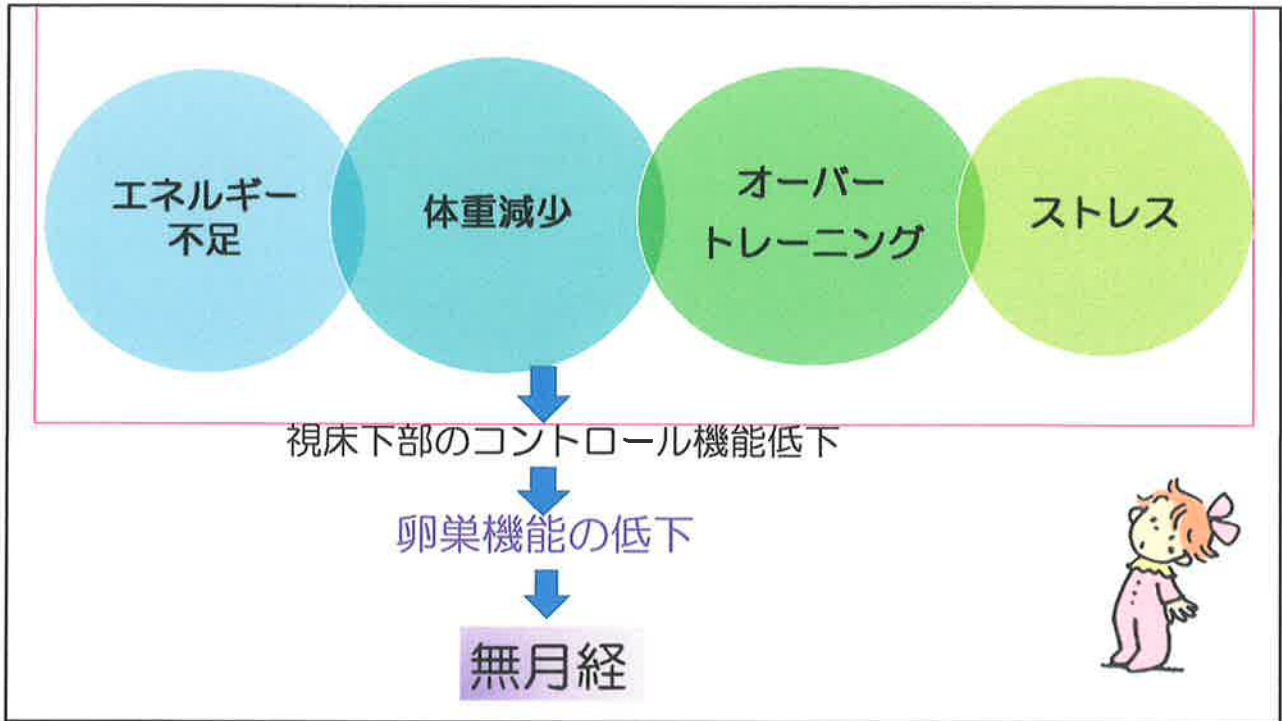


私は月経がないから
 大丈夫。



お姉さんたち
 これで
 ベストパフォーマンス
 できますか？

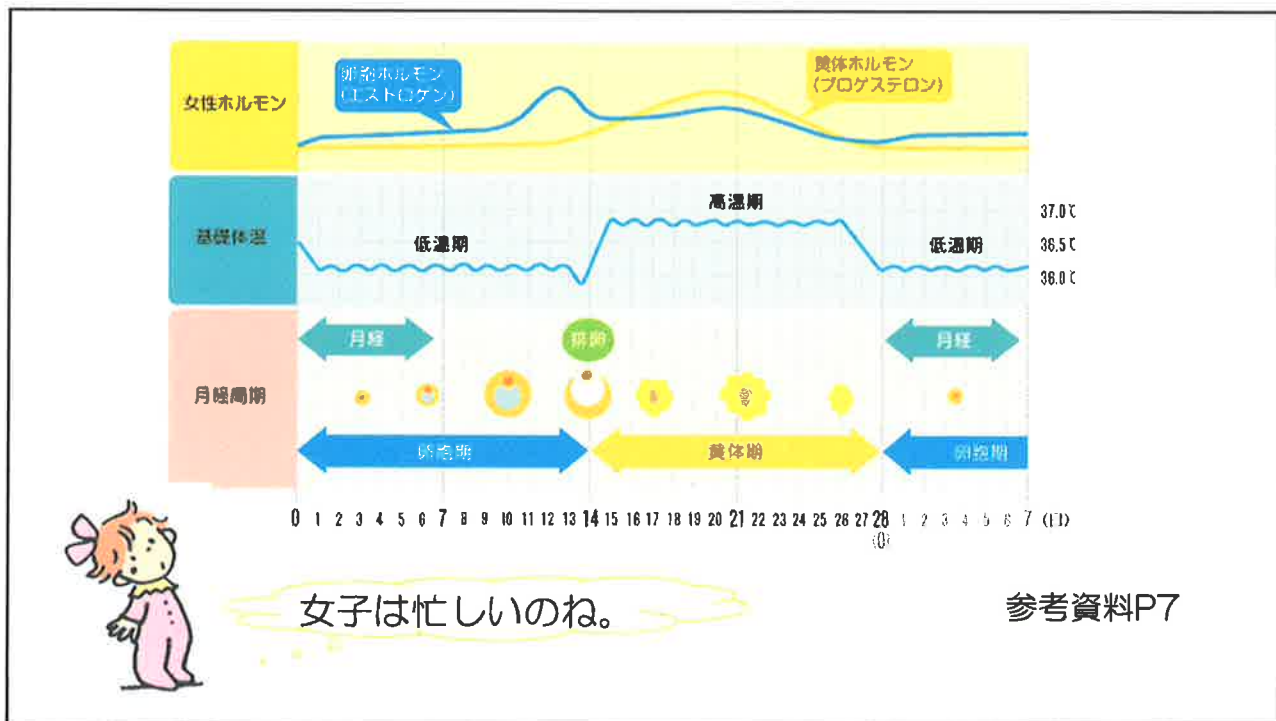




This section features a blue banner with the text '鈴鹿市の女子中学♡高校生のみなさん' (Dear girls in middle and high schools in Suzuka City). To the left is a cartoon rabbit in a red go-kart. Below the banner, a speech bubble from a cartoon doctor character contains the text '月経がないのはだめだけど毎月ある必要もないのよ' (It's not good to not have a period, but you don't need to have one every month). To the right is a cartoon girl in a red baseball uniform.

ここで月経（生理）について
学びましょう
配布資料
を参考にしてね！

正しい知識は
レースにも必要



エストロゲン

【働き】

- ・女性らしい肌・骨・体づくり
- ・毛髪を成長させる
- ・精神状態を安定させる
- ・骨量を維持する
- ・コレステロールを減らす など

【別名】

美容ホルモン



三大女性ホルモン

プロゲステロン

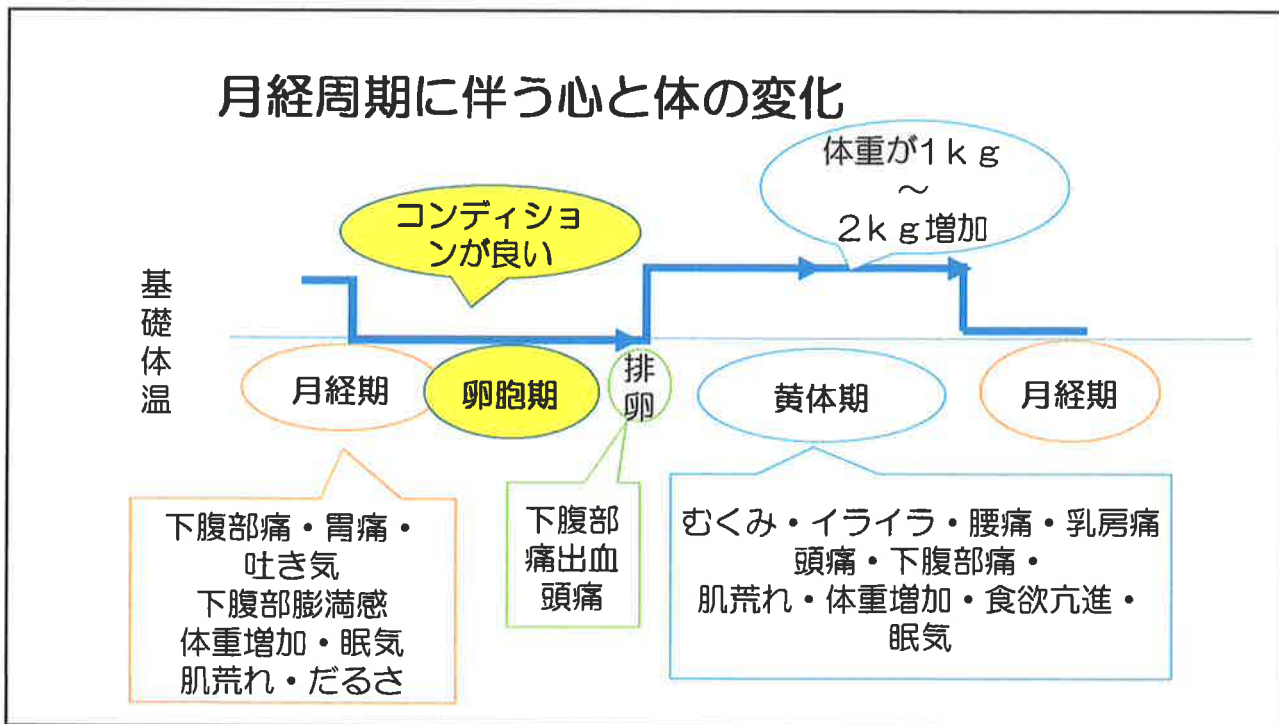
【働き】

- ・妊娠に備えた体づくりをする
- ・皮膚の分厚みやメラニン色素の働きを活発にする
- ・体温を上げさせる など

【別名】

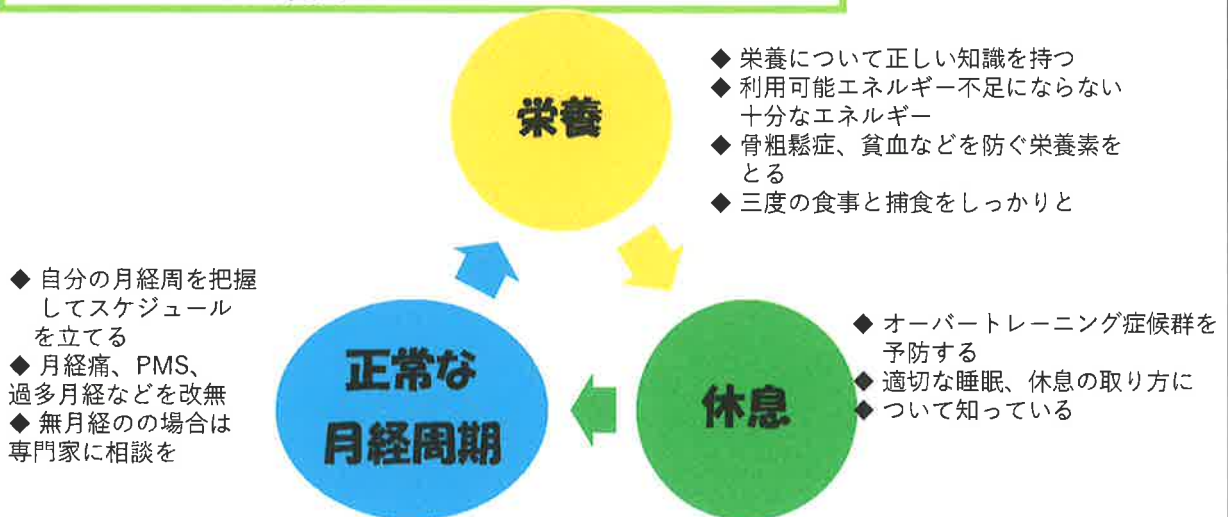
妊娠サポートホルモン







女性アスリートのコンディショニングに 必要な3つの条件



アスリートさんへ
産婦人科医からのアドバイス
この月経サイクル（ホルモンのアップダウン）は
女子にとってパフォーマンスを出しにくい！！

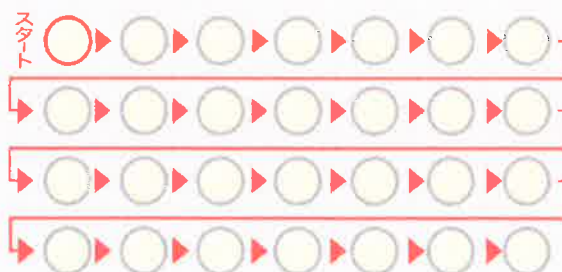


月経を自分のものに
すればいいのよ。

いつもあさこ先生が
月経困難症やPMS
（月経前症候群）の
患者様に処方する
あれね！



OC/LEP（低用量ピル）



中学生でも月経がはじまっていれば
ピル飲んでもだいじょうぶ！

配布資料 P. 14

月経を自分の来てほしいところで来させる！！

OC・LEPへの誤解①

Q：将来赤ちゃんができなくなる？

A：卵巣をお休みさせます。あなたを守って妊孕性を上げます。

OC・LEPへの誤解②

Q：漢方の方が安全では？

A：確かに漢方薬には月経痛、月経前症候群効果のあるものがたくさんあります。でもドーピングチェックにかかるものがたくさんあり要注意です。

OC・LEPへの誤解③

Q：太ってパフォーマンスが下がる？

A：低用量ピル、超低用量ピルは太りません。

OC・LEPへの誤解④

Q：ドーピングにかかりませんか？

A：低用量ピルは今のとことひっきりません

月経を自分の来てほしいところで来させる！！

OC・LEPへの誤解①

Q：将来赤ちゃんができなくなる？

A：卵巣をお休みさせます。あなたを守って妊孕性を上げます。

月経を自分の来てほしいところに来させる！！

OC・LEPへの誤解②

Q：漢方の方が安全では？

A：確かに漢方薬には月経痛、月経前症候群効果のあるものがたくさんあります。でもドーピングチェックにかかるものがたくさんあり要注意です。

月経を自分の来てほしいところに来させる！！

OC・LEPへの誤解③

Q：太ってパフォーマンスが下がる？

A：低用量ピル、超低用量ピルは太りません

月経を自分の来てほしいところで来させる！！

OC・LEPへの誤解④

Q：ドーピングにかかりませんか？

A：低用量ピルも月経困難症の治療のピルも
ひかかりません

ピルはドーピングには
ひっかからない。
だいじょうぶ
でも漢方は気を付けてね。



黄体期が有利なスポーツも有利(長時間持久のスポーツ)とか
自分は黄体期の方がパフォーマンスが出ると考える人もいます。

暑熱（気温が高い）環境でのスポーツ
では黄体期の体温が上がりやすく
皮膚への血流が増えて筋肉への血流が
減りパフォーマンスが下がったりする
こともあるそうです。



月経を自分のものに
すればいいのよ。

OC
LEP（低用量ピル）
は女性アスリートの
確実な味方です。



