



### 「減量時の食事:体組成とパフォーマンスへの影響は？」

減量時に何を食べるかによって、筋肉量や体脂肪量、パフォーマンスに違いが出てくることが知られています。特に、数週間かけてゆっくりと減量する場合には、毎日の食事がとても重要です。

今回紹介する研究は、減量時に筋肉を維持しながら体脂肪を減少させるためにどのような食事内容がよいのか調べた報告です。対象者は 31 人の一流レスリング選手で、エネルギー量 (28 kcal/kg/day\*) が等しい次の 4 種類のいずれかの制限食を 19 日間食べて減量しました: ①低エネルギーの食事、②低エネルギーでたんぱく質を多く含む食事、③低エネルギーで BCAA (分岐鎖アミノ酸) を多く含む食事、④低エネルギーでたんぱく質の少ない食事。減量前後に体重や体脂肪量、パフォーマンスの測定が行われました。その結果、体重はどの食事を摂っても減少しましたが、その減少率はたんぱく質 (-3.2%) や BCAA (-5.4%) を多く含む食事をした選手でより大きいことが確認されました。また、体脂肪量もすべての食事で減少しましたが、BCAA のグループで他の食事よりも減少率が大きかったことが認められました。脚の筋肉量の減少率には食事の違いによる差はありませんでした。一方、筋力や有酸素性、無酸素性の能力はどの食事で減量しても低下しませんでした。以上の結果は、減量時の食事内容によって、体重や体脂肪の減少量に違いが出てくることを示しています。今回の実験では、BCAA やたんぱく質を多く含む食事が減量時の食事として有効な可能性があることが示唆されました。

\* 28 kcal/kg/day とは・・・一日のエネルギー摂取量が体重 1kg あたり 28kcal であることを示しています。体重 60kg の選手では 60kg × 28kcal で一日に 1680kcal 食べることを意味します。

### ワンポイント・アドバイス

一般の人を対象とした最近の論文でも、減量時にはたんぱく質を多く含む食事が筋肉量を維持しながら体脂肪を減少させるために有効であることや、高たんぱく質食は満腹感を得やすいので減量時の食事として勧められることが報告されています。レスリング選手の減量時の食事も、ただ単に食事量を減らすだけでなく、肉や魚、大豆などのたんぱく質はしっかり食べて、油の多い食品を減らすことが重要です。値段が安く、たんぱく質を多く含む鶏肉のささみや豆腐などを上手く活用すると良いでしょう。これからの季節は鍋がおすすめです。

#### 出典・原著タイトル・著者

Mourier A, et al. Combined effects of caloric restriction and branched-chain amino acid supplementation on body composition and exercise performance in elite wrestlers. Int J Sports Med. 18(1):47-55, 1997.

報告者(スポーツ医科学委員:田井伸二)