

スポーツの秋という言葉があるように、9月の体育祭が終わったばかりですが、まもなく部活動の新人戦が始まります。中学生は最大骨量（ピークボーンマス）に向けて身体を鍛える最後の時期です。怪我に気をつけて運動をし続けてほしいと思っています。



## 女性アスリートの三主徴とは？

昔と比べスポーツで活躍する女性が増えてきたことにより、女性特有の健康問題があることがわかってきました。具体的には、①エネルギー不足、②無月経、③骨粗鬆症であり、この3つをまとめて「女性アスリートの三主徴」と呼ばれています。

このような健康問題が表面化してくるのは、運動強度が激しくなる高校生以降で多いようですが、その前段階の自覚症状として「貧血」があると言われています。貧血は身体全身に酸素を届ける力が弱まっている状態ですのでパフォーマンスの低下にも直結します。貧血に悩んでいる、貧血と言われたことのある場合は、運動量に対してエネルギーが不足しているのかもしれないと、一度考えた方が良くかもしれません。（これは男子生徒にも当てはまります。）

### <エネルギー不足も貧血も解決するコツは同じ！？>

では、これらの解決はどうすればよいのか、私なりに考えてみました。はじめにチェックしていただきたいことはこちらです。

- ①食べているごはんの量が少くないか？
- ②みそ汁を食べる回数が少くないか？
- ③卵を食べる回数が少くないか？



少し古いデータになりますが、私たちはごはんと味噌と卵からエネルギーと鉄（鉄の欠乏は貧血と関係があります。）の多くをまかなっています。詳しく述べると、男性はご飯から約35%、女性は30%弱のエネルギーを得ています。鉄も、ご飯と味噌と卵の3つで20%前後を得ています。だから、ご本人がご飯の量を減らしているとか、ご家庭で味噌汁や卵料理を食べる機会が少ないと思当たる節がある場合は、まずはここから改善してみるとよいと思います。鉄が多い食べ物といえばレバーが思い浮かぶ方が多いかもしれません。貧血の方にレバーを勧めているサイトもよく見かけます。しかし、レバーから鉄を得ている人は少ないようです。

(参考文献) Sasaki S et al. Food and nutrient intakes assessed with dietary records for the validation study of a self-administered food frequency questionnaire in JPHC Study Cohort I.

いかがでしたでしょうか。もっと詳しいお話や食事の相談をしたい場合は、栄養教諭へお問い合わせください。また、「東京大学医学部附属病院 女性アスリート外来」にも様々な情報がありますのでご活用ください。どうぞよろしくお願いいたします。

食育とSDGs  
～食育ピクトグラム～

