



エネルギー不足に要注意！！

アスリートのエネルギー不足と症状

2025.

09

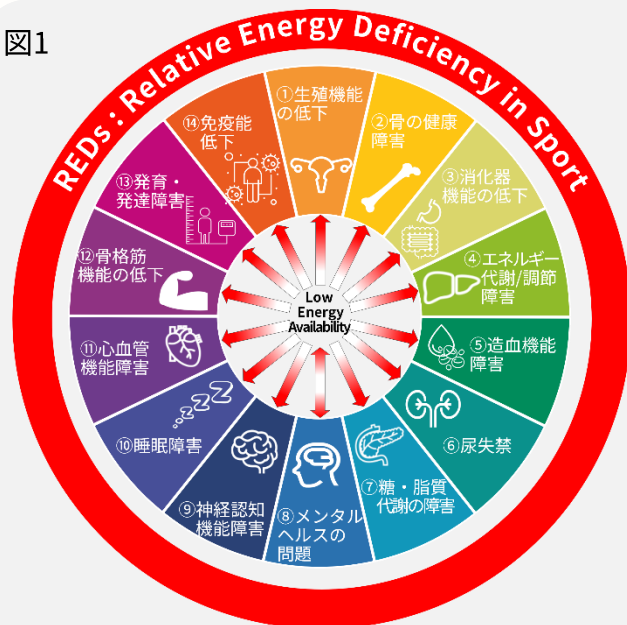
運動愛好家やアスリートの皆さんは、運動強度や時間に合わせて食事の量を調整していると思います。しかし、激しいトレーニングに伴い食欲が低下し十分に食事の量が摂れなかったり、過度の減量などで運動によるエネルギー消費量に見合った食事を摂れていないアスリートも少なくありません。

食事を摂ることで得られるエネルギーはパフォーマンスアップだけでなく、心身を健康に保つためにも欠かせません。もし、食事の量が不十分であったり、偏った食事を続けると、身体や心にマイナスの影響を及ぼす可能性があります。

今回はエネルギー不足が長く続いた場合に心身にどのような影響を及ぼすのかについて解説します。

利用可能エネルギー不足(LEA)と相対的エネルギー不足(REDs)とは？

図1

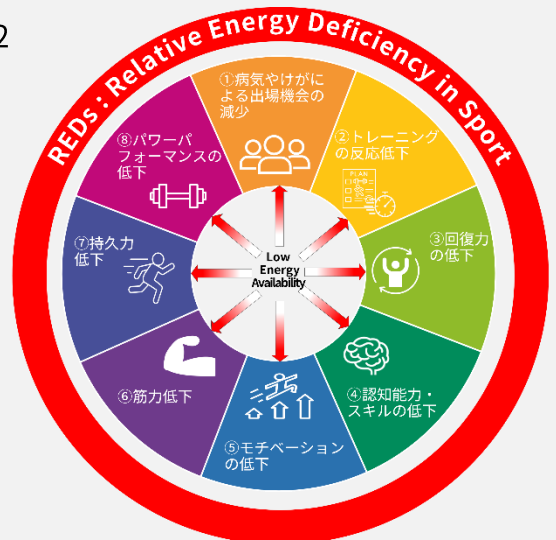


利用可能エネルギー不足とは、運動によるエネルギー消費量が多く、心身の機能※上記図1を維持するための十分な**エネルギーが不足した状態**のことを言います。エネルギー不足の状態が長期的に続くことは身体的・心理的問題※右図2に繋がり、この状態を、**REDs**と言います。多くのトレーニングをこなすことも大切ですが、練習量に見合った食事量でなければ健康を損ない、最大のパフォーマンスを発揮することができなくなるため注意が必要です。

どのような症状が現れるのか？

REDsの状態では以下のような症状が現れるとされています。必ずしもLEAだけがこれらの原因にはなりませんが、心身の不調の要因となる可能性があります。当てはまるものがある場合、運動量と食事量が見合っているか、振り返ってみましょう。

図2



- ☐ 病気やケガで主要大会に出場できない
- ☐ トレーニングがパフォーマンスにつながりにくい
- ☐ 疲労やエネルギーが回復しにくい
- ☐ 判断力や集中力が低下している
- ☐ やる気が低下している
- ☐ 筋力が低下している
- ☐ 持久力が低下している
- ☐ 記録やパフォーマンスが低下している

References

- 1) Mountjoy, Margo et al. "2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs)." British journal of sports medicine vol. 57,17 (2023): 1073-1097

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した二様にに関して、ご利用される方が不利益を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。