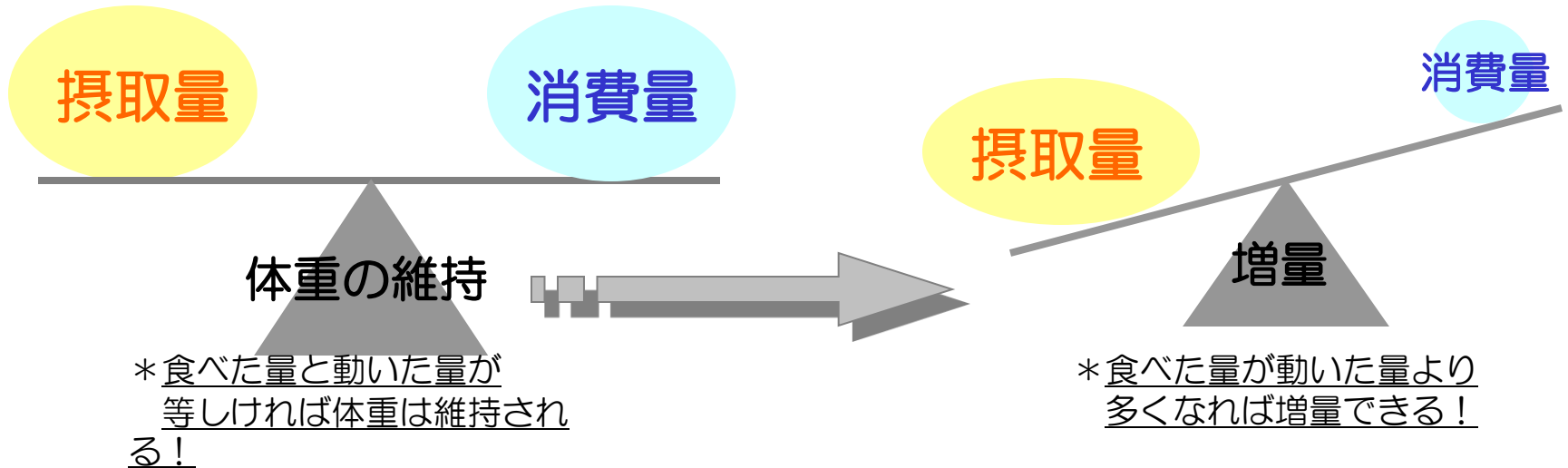


今より身体を大きく（増量）するために



こんな人は
要注意

- 食事量が少ない...という人
- 主食や油っぽい食事を極力控えている...という人
- 食べているけど、体重が増えない...という人
(トレーニング量が多く、食事量が追いついていない場合)
- 体質的にあまり太れない...という人
- 筋量が多めの人 (代謝が高いため、体重が落ちやすい)

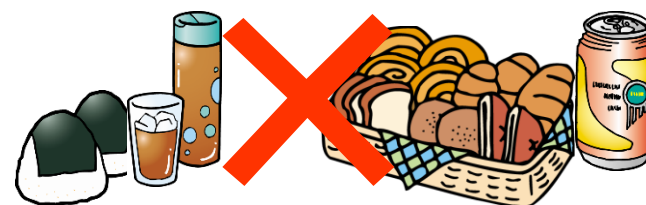
増量をすすめるポイント **6**カ条

- 第 **1** 条 1回の食事量を充実させる
(今よりも1.2~1.5倍の食事量を！)
- 第 **2** 条 主食をしっかりとり、エネルギー量を確保する
- 第 **3** 条 主菜(肉・魚・卵・大豆製品のおかず)は
毎食、2品以上とる
- 第 **4** 条 油脂を上手に活用する
- 第 **5** 条 間食(補食)をとって、食事の回数を増やす
- 第 **6** 条 定期的に体重(身体組成)をはかる

第1カ条

1回の食事量を充実させる（今より1.2～1.5倍、食事量を増やす）

- ・絶対に欠食をしない
- ・食事を簡単に済ませない



おにぎりにお茶だけ

菓子パンにジュースだけ

第2カ条

主食をしっかりとり、エネルギー量を確保する



ご飯類

- ・男子選手：最低、丼1杯以上（250～300g）
- ・女子選手：最低、茶碗大盛1杯以上（200～250g）



パン類

- ・食パン6枚切 2枚以上
- ・ロールパン 4個以上



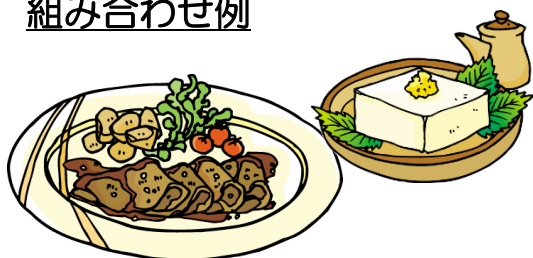
麺類

- ・最低大盛
（乾麺150g以上）

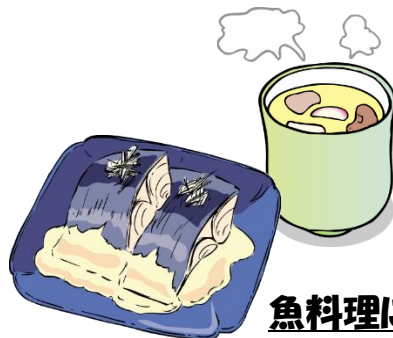
第3カ条

主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）は
毎食、2品以上とる

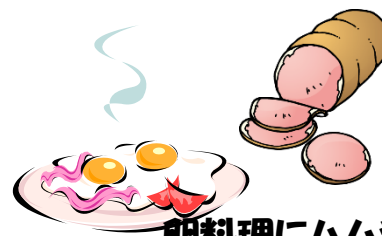
組み合わせ例



しょうが焼きに冷奴



魚料理に茶碗蒸し

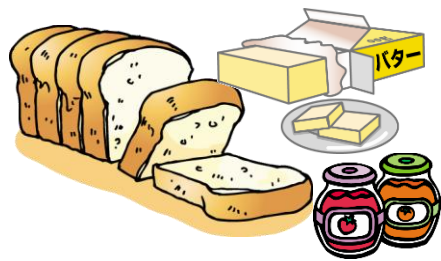


卵料理にハムやウインナー

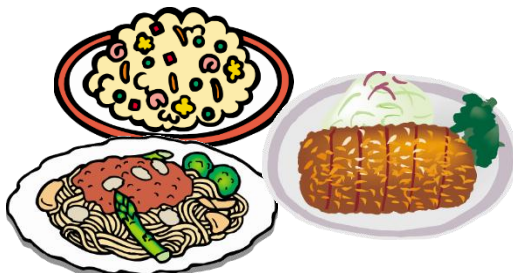
第4カ条

油脂を上手に活用する

油脂はエネルギーを
コンパクトに取れる食品



トーストには
ジャムやバター



チャーハンやパスタ
揚げ物も上手に活用



ドレッシングや
マヨネーズも活用OK

「目標の大会まで
時間がない…」

「体脂肪も少々なら
増えてOK」

※こんな人は、脂質を
上手に活用すべし！！

第5カ条

1日3～5食を目標に...

間食（補食）をとって、食事の回数を増やす



【練習前後の補食例】

- ◎おにぎり＆お茶
- ◎あんぱん＆牛乳
- ◎サンドイッチ
＆果汁100%ジュース
- ◎カステラ
＆コーヒー牛乳
- ◎各種フルーツ

（バナナなど）

スポーツ選手にとって
間食や補食は...

間食≠甘食

ドリンクも重要なエネルギー源！



1人カリoriesのお茶や水、
ブラックコーヒーよりも...



エネルギー（カロリー）のある
牛乳や果汁100%ジュース、
スポーツドリンクを...

第6カ条

定期的に体重（体脂肪率）をはかろう



体重変動には個人差があるので、自分自身で「**実際に何をどれだけ食べたのか**」
また、「**自分はトレーニングでどれだけ動いたのか**」を把握する必要があります。

最後に・・・

- ・ **筋量で体重を増やす（増量する）ためには、時間がかかります。**
減量よりも増量の方が難しいため、あきらまず、自分の生活の中で取り入れやすいものからトライしてください！
～練習で消耗した分は食事できっちり補充するつもりで。。。～
- ・ **まずはこの6カ条を参考に、**毎日の食生活でできることをひとつ、ふたつとクリアしていき、食事の絶対量＆回数を増やしていきましょう！
- ・ **食べることもトレーニングです。**
食べられない人や食が細い人は要注意！今後、「増量を成功させるため」にも、胃腸を慣らしながら食事量を増やし、しっかり食事をとる努力をしてください！