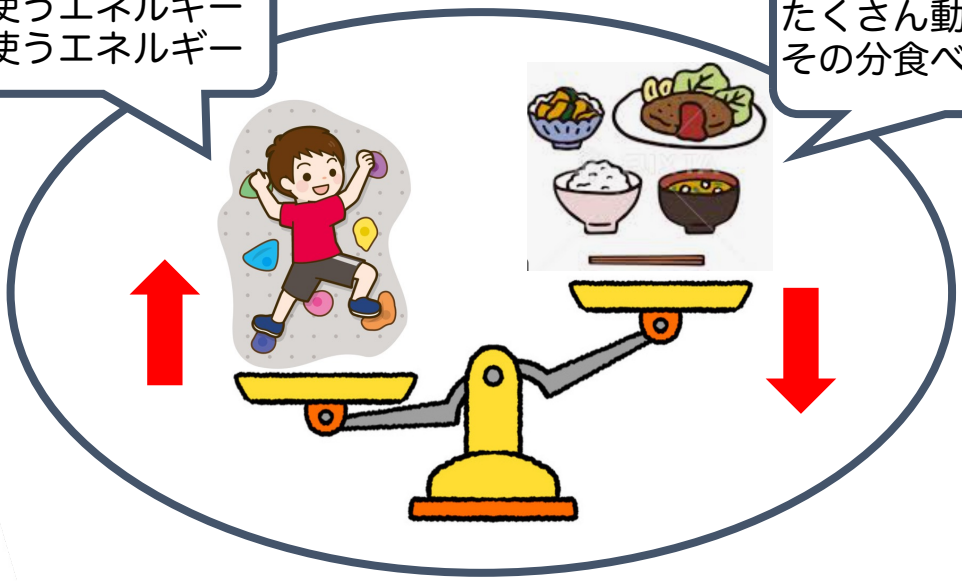
「軽い方が登れる」と思っていませんか？

必要なエネルギーが慢性的に不足すると
「相対的エネルギー不足（REDs：Relative energy deficiency in sport）」
に陥る危険性が高くなり、さまざまな健康問題とそれに伴うパフォーマンスへの影響が生じます。
たくさん運動するアスリートは、食べていても気づかないうちにエネルギーが足りていない可能性があります。**「REDs」を回避し、アスリートの健康と成長を守りましょう。**

運動量と成長に合わせて食事量を増やしましょう！

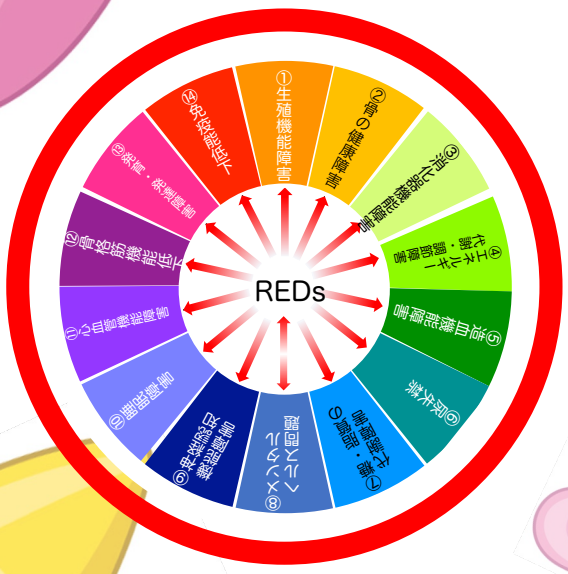
運動に使うエネルギー
成長に使うエネルギー

たくさん動いたら、
その分食べる量を増やす

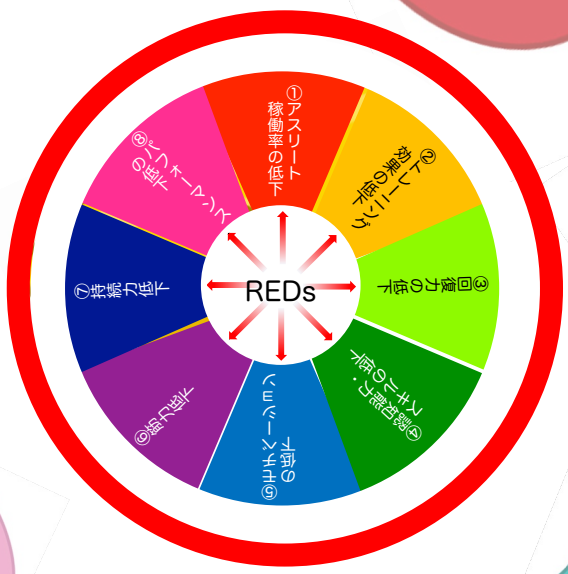


特に成長期・思春期のアスリートは
「運動によって消費されるエネルギー」に加えて、
「身長を伸ばすなど発育発達のためのエネルギー」も必要です。

REDsによる健康への影響



REDsによるパフォーマンスへの影響



「相対的エネルギー不足（REDs）」は女性の生理不順・骨粗鬆症の問題だけではありません。性別に関わらず、健康・パフォーマンス・メンタルヘルス（鬱や摂食障害）に大きな影響を与えます。
特に成長期・思春期のアスリートは「運動によって消費されるエネルギー」に加えて、「身長を伸ばすなど発育発達のためのエネルギー」も必要です。
必要なエネルギーを毎日摂取できていれば、REDsは回避できます。

REDsを防ぐためのポイント

① 毎日、エネルギーが不足しないように食べること
② 食事だけでは足りない場合には、捕食もとること
③ 特に糖質（主食と捕食で）をしっかり食べること
④ 糖質の摂取が少ないと、貧血・鉄欠乏の危険が高くなることに注意
⑤ 朝起きてから排尿後の体重を測定し毎日記録すること
⑥ 体重のデータから除脂肪量を計算すること
⑦ REDsになっていないか、定期的に自分の身体の状態を把握すること

さらに詳しく知りたい方へ

スポーツ栄養web
「REDsを知る見つける治す予防する」
今回のパンフレット詳細

女性スポーツ研究センター
中高部活女子向けツール
FATチェックシート

東大病院
女性アスリート外来
指導者向け資料

公益社団法人
日本山岳・スポーツクライミング協会