

REDs 予防の 6 箇条

心身の健全な成長のためには、適度な運動が大切です。その中でも、運動を頑張っているお子様の場合は、食事から運動に見合ったエネルギーを意識して取る必要があります。

運動をした分しっかり食べよう

リカバリー期間を適切にとろう

体重より食生活を意識しよう

体のサインに気づこう

食事はみんなでサポートしよう

サプリメントは
食事の代わりになりません

運動に見合った食事を摂ることは、体調を整えることやパフォーマンス向上につながります。一日に食事から摂取できるエネルギーに限度があります。運動のやり過ぎには注意しましょう。

運動で疲れた身体には休養や睡眠が必要です。適切に休んで回復した状態でトレーニングをすることは、競技パフォーマンスの向上に繋がります。

厳密な体重管理は、誤ったダイエットを招き心身の不調を引き起こすきっかけになります。必要な栄養を把握したうえで、バランスよく食べることが大切です。

エネルギー不足の状態が、長く続くと何かしら心身の不調が現れます。定期的に、体調を確認する機会をつくることで早期発見・早期対応につながります。

運動に見合った十分な栄養を摂るためには、子ども本人の努力には限界があります。保護者・指導者などの周りのサポートが不可欠です。

3食の食事と（必要があれば）補食で、必要な栄養は十分に得られます。食事を最優先に意識しましょう。サプリメントは、成長期の子どもの必要ありません。

朝食をしっかり食べよう

朝食には、次の3つの意義があります。

- ① **成長や運動に必要なエネルギー源の確保**
成長期の子ども、特にスポーツをしている子どもは、多くのエネルギーが必要です。十分なエネルギーを確保するためには、1日3食しっかり食べることが大切です。
- ② **体内時計を整える**
朝、頭と体をすっきりさせるためには、朝食をとることが重要です。睡眠中に低下した体温を朝食で上げることで、体内時計を整える効果があります。
- ③ **良好な体調を維持する**
朝食をとることで胃腸の働きが活発になり、便意を促しやすくなります。また、水溶性ビタミン（ビタミンCなど）は体に蓄えることができないため、毎食しっかり摂ることが大切です。野菜などの副菜、果物を組み合わせることで、良好な体調を維持することができます。



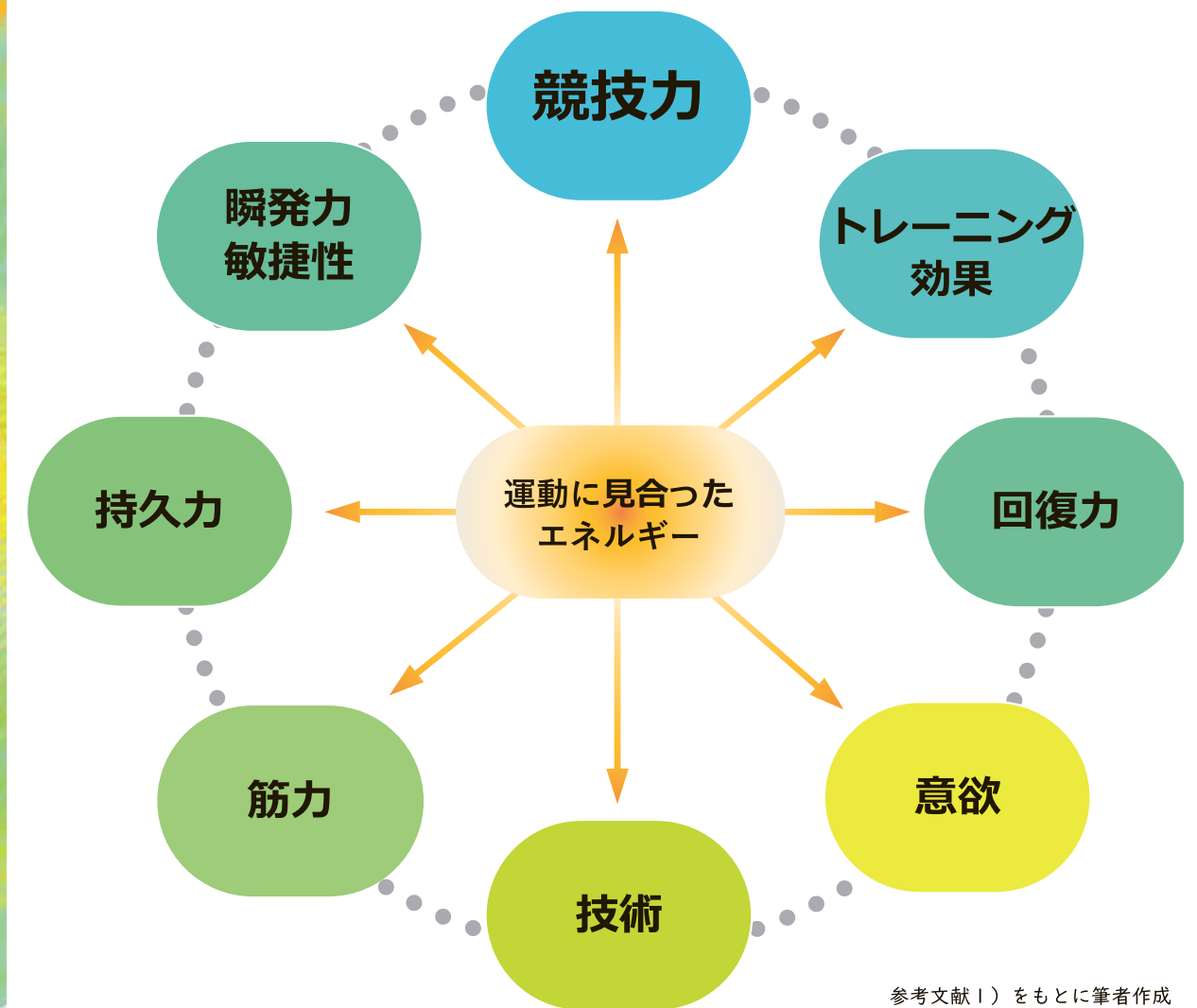
参考文献

- 1) Mountjoy M, et al: 2023 International Olympic Committee's (IOC) consensus statement on Relative Energy Deficiency in Sport (REDs), J Sports Med 2023
- 2) 日本陸上競技連盟：アスリートのエネルギー不足予防 10 か条,
<https://www.jaaf.or.jp/news/article/12119/> (アクセス 2024.6.29)
- 3) 樋口満監修：小・中学生のスポーツ栄養ガイド，女子栄養大学出版部，2016

編集・発行 岡山大学 REDs 研究班
連絡先 岡山大学 保健管理センター
イラスト 松浦 藍
〒700-8530
岡山県岡山市北区津島中 2-1-1
TEL 086-251-7217

運動を頑張っている児童生徒を支えるあなたへ

REDs について知っておきましょう



参考文献1) をもとに筆者作成

天満屋女子陸上競技部 山口衛里監督からのコメント

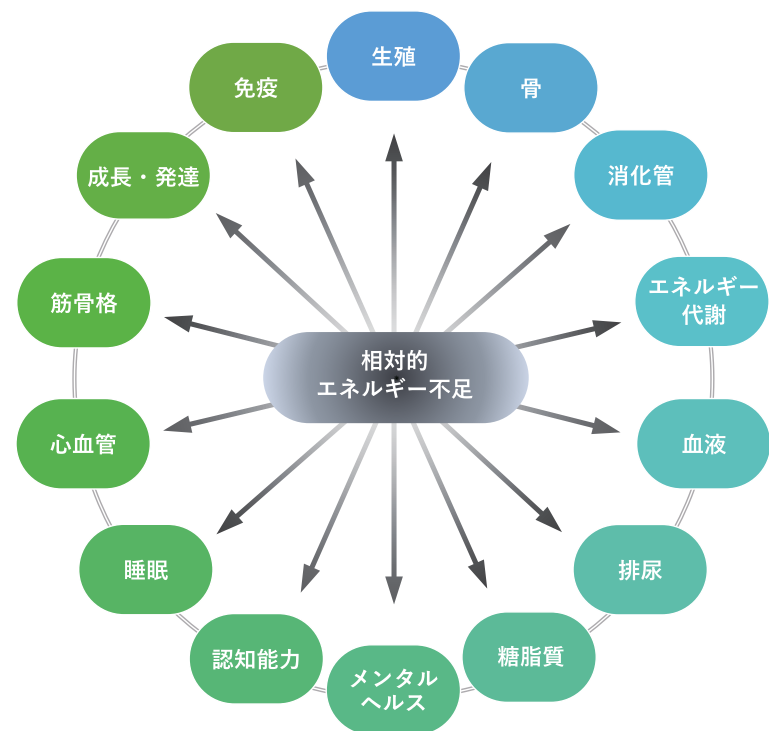


身体を強くするためには、練習と同じくらい食事を適切に摂ることが大切です。私は小学生から中学3年生までバレーボール、高校の部活動から陸上競技（長距離）を始めました。スポーツを始めた頃から、親が栄養に気を遣った食事を作ってくれたり、間食にはお菓子などと一緒に牛乳と小魚などを食べるように勧めてくれたりしました。高校の部活動では競技と同様に強くなるための食育の指導があり、食べることの大切さを学び、骨密度が高く強い身体が作れたことで、継続的に質の高い練習を行うことができました。実業団に入社してからも、貧血や疲労骨折など大きな故障なく競技を続けることができ、オリンピック入賞など高い競技パフォーマンスを発揮することができました。家族や指導者のサポートがなければ長く競技を続けられなかったと思います。子どもの頃の身体づくりは、大人になってからも大きく影響します。運動を頑張っているお子様を支えている方には、ぜひ、食事からしっかり栄養を摂り、強い身体を作ることの大切さを知っていただきたいです。

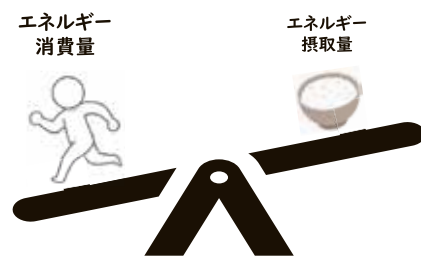


REDs について解説

スポーツにおける相対的エネルギー不足 (Relative energy deficiency in sport; REDs) とは



参考文献1) をもとに筆者作成



REDs は、スポーツ活動において運動での消費エネルギーと食事での摂取エネルギーとのバランスが崩れ、生命や健康維持に必要なエネルギーが足りない状態が生じることで、骨密度低下などの健康障害や競技パフォーマンス低下を引き起こす症候群です。

ストーリーで学ぶ REDs を背景にした心身への影響

骨・月経への影響

17 歳 女子

小学4年生からスポーツクラブに入って陸上（長距離）を頑張っていました。元々ぽっちゃりした体形で、クラブの指導者から「動きがにぶい、少しやせたら」と言われ、炭水化物を抜くダイエットを始めました。最初は1ヵ月で4 kgと順調に体重が減り、記録もよくなりました。指導者にも褒められ、自信を持てるようになりました。初経は16歳で、遅発月経と月経不順がありましたが、体調も記録も良かったので気にしていませんでした。ところが、ある試合の途中で右足の甲が痛くなり棄権しました。病院を受診すると疲労骨折を指摘されました。また、無月経が続いていることもあり、骨が脆いと言われました。

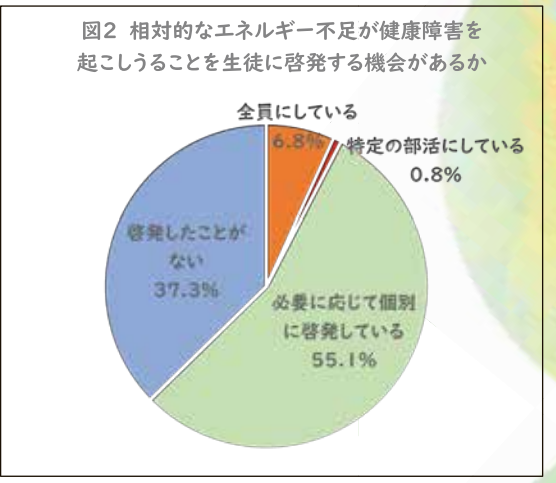
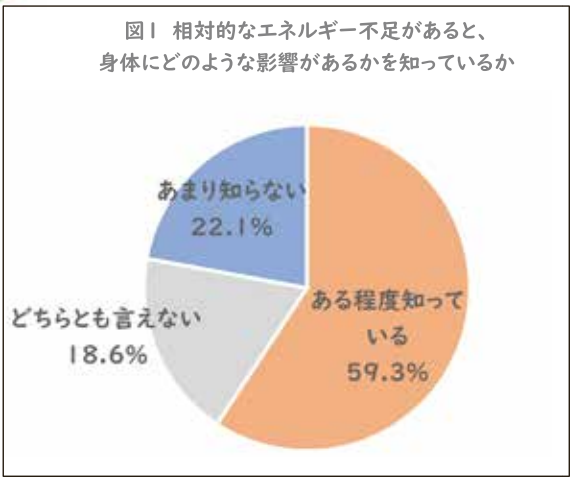
気づくポイント

- 規則的だった月経周期が1週間以上遅れるなど月経不順に気づけることが重要です。3ヵ月以上生理が来ていない場合は、病院への受診も考慮しましょう。また、15歳までに初経が来ていない場合も同様です。
- 「急激なやせ」に気づくことが重要です。前の学期の測定時より5 kg以上の体重が減っている場合は、病院への受診もお勧めします。



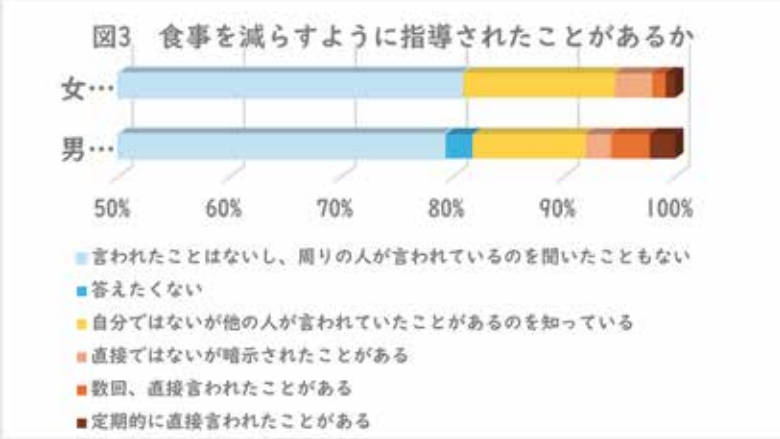
養護教諭・大学生へのアンケートより

岡山県の学校現場における REDs に関する実施を把握するために、養護教諭 118 名を対象にアンケート調査を行いました。



相対的なエネルギー不足による体の影響について、約2割の養護教諭は「あまり知らない」と回答し、約4割の養護教諭は生徒に「啓発をしたことがない」という回答でした。岡山県の学校現場において REDs を配慮した運動指導が十分に行われていないことが推測されます。

REDs の認識調査として、一般の大学生へのアンケート調査を行いました。「体重を減らすために食事を減らすよう指導者や保護者から指示されたことがあるか」については、18%の方が「指示された」あるいは「他の人が言われたのを知っている」と回答し、直接指示されたのは男性の方が多くみられました。一般の大学生集団においても、REDs につながりうるリスクのある指導と触れる機会があることが明らかとなっています。



心血管・メンタルの問題

14 歳 男子

野球部に所属し、朝練習の他に自主練習にも励んでいましたが、ある時から遅刻や早退が目立ってきました。体調不良や遅刻があまりに続くことから養護教諭が病院受診を勧めました。病院では起立性調節障害と徐脈を認めました。部活動を一時休み、生活リズムを整えることを心がけたところ、日常生活に支障はなくなりました。本人は「今思うと、遅刻する前からずっと疲れていたし、風邪が治りにくかったりした。最近は授業に集中できるようになった。」と言っていました。

ポイント

- 遅刻早退が増え、これまで頑張っていたことが出来なくなっていることに気づけるかどうか重要です。起立性調節障害は思春期に多い疾患で、激しい運動やストレスが悪化要因となることも覚えておきましょう。
- スポーツを頑張っている児童生徒に不定愁訴がある場合、病院への受診も考えましょう。
- 運動量を落とすことで相対的エネルギー不足が解消され、REDs の症状の改善が期待されます。

