

REDs の危険性

【はじめに】

自身の競技力向上に向けて、体重管理や食事制限を行ったことがあるというアスリートは多いのではないかと思います。私自身も学生時に陸上競技の長距離種目に取り組んでおり、コーチからのアドバイスをきっかけに試合に向けて減量を行ったことがあります。しかし、過度な食事制限はエネルギー不足を引き起こし、パフォーマンスを低下させる原因となってしまうことがあります。

【エネルギーが不足すると】

エネルギーは身体を動かすためだけでなく、生命活動の維持、成長に必要不可欠です。アスリートは日常生活に加え、トレーニングによって多くのエネルギーを消費するため、パフォーマンスを保つためには十分なエネルギーを補給することが必要になります。特に成長期を迎える学生アスリートは身体的な成長に伴いエネルギー消費量も増加します。スポーツで消費するエネルギーに対して、エネルギー摂取が不足した状態が続くと、身体は生命を維持するために機能を制限します。その結果、健康やパフォーマンスに悪影響が生じる状態である「REDs（スポーツにおける相対的エネルギー不足：Relative Energy Deficiency in Sport）に陥る可能性があります。

【REDs の症状】

REDs は、体力の低下や疲労回復の遅れ、集中力の欠如など、パフォーマンスに悪影響を及ぼします。さらに、ホルモンバランスの乱れや骨密度の低下、免疫力の低下など、健康障害につながるリスクも増加します。「疲れやすい」「調子が上がらない」「集中できない」といったパフォーマンスの変化は、単なる不調として見過ごされがちですが、REDs が背景にある場合も少なくありません（表1）。これらは「頑張りが足りない」から起こるのではなく、身体からの重要なサインです。

【まとめ】

REDs にならないためには、食事量と運動量、休養のバランスを整えることが重要です。REDs のサインに気が付いたら、まずは自身の生活を見直し、食事量が十分か、無理な練習を続けていないかを確認しましょう。身体からのサインに耳を傾けることが、予防と改善の第一歩となります。

【主要参考文献】

- 順天堂大学女性スポーツ科学センター（2024）中高生のエネルギー不足を防ぐために
- 一般社団法人日本スポーツ栄養協会、REDs を知る・見つける・治す・予防する。 <https://sndj-web.jp/reds/> （参照日：2026年1月14日）

表1.REDs のサイン・症状チェック表

具体的なサイン・症状の例	
身体の状態	朝起きても疲労感が残っている / 練習前から身体が重い 食欲が落ちている / 集中力が続かない / 冷えや貧血の症状がある
パフォーマンス	思い通りに身体が動かない / 以前はこなせていたメニューが出来なくなった / 記録やタイムが伸びない、低下している
コンディション	休んでも疲労が抜けない / 同じ部位のケガを繰り返す / 筋肉痛が長引く
メンタル	やる気が出ない / 些細なことでイライラする / プレーに集中できない

※この表は診断を目的としたものではありません、気になる症状がある場合は保護者や指導者、

必要に応じて医師や栄養士などの専門家に相談しましょう。