

**コンディションノート『Atleta(アトレータ)』がスポーツに励む高校生  
約 2,400 人、15 万日分以上の食事記録から分析した栄養素摂取状況を公開！  
～1 日のカルシウム摂取量の目安を満たせていない割合が 9 割以上と判明～**

株式会社エムティーアイが提供する、スポーツチームをサポートするコンディションノート『Atleta(アトレータ)』は、サービスを利用中の高校生の選手 2,451 人が 2021 年に入力した、15 万日分を超える食事記録のデータから栄養摂取状況を調査しました。

本調査では、スポーツに励む選手たちにとってコンディションを保ち、パフォーマンス高くプレーするために重要な栄養素であると考えられる「カルシウム」「鉄」「ビタミン C」の日別の摂取状況を分析しました。その結果、いずれの栄養素でも 1 日の摂取量の目安を満たせていない日の割合が 6 割以上となり、特にカルシウムは 9 割以上が足りない可能性があることがわかりました。

今回は、それぞれの栄養素についての分析結果とともに、『Atleta』専属の管理栄養士からのコメントと栄養素摂取のアドバイスを合わせてお届けします。

**【調査方法概要】**

**調査対象期間:**2021 年 1 月 1 日～2021 年 12 月 31 日

**調査対象者:**『Atleta』を利用する高等学校の部活動に所属する 15～17 歳の選手 2,451 名

**分析対象データ:**『Atleta』の「食事管理」より入力された食事記録のうち、朝昼夕 3 食分(摂取があった場合は間食も含む)入力され、かつ、その入力された食事内容が『Atleta』が保持する栄養素データと照らし合わせて 1 日に摂取した栄養素を算出可能なデータ 155,356 件

**分析方法:**厚生労働省の日本人の食事摂取基準(2020 年版)<sup>※1</sup>を参考に『Atleta』が設定した摂取量の目安と、分析対象データの摂取量を比較し、過不足を分析

**分析対象栄養素:**カルシウム(一律 1,000mg)、鉄(個人の身長、体重、性別に応じて算出(10mg または 15mg))、ビタミン C(一律 100mg)

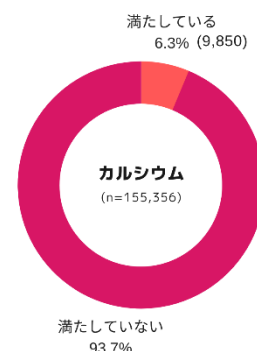
**■1 日のカルシウム摂取量の目安を摂取できていない割合が 9 割以上！不足が顕著に表れる結果に**

**【カルシウム】**

**■結果**

15 歳から 17 歳の一般的なカルシウムの推奨量は男性が 800mg、女性が 650mg となっています。<sup>※1</sup>カルシウムは汗をかくことで失われ、けが予防の観点からも運動する機会の多い選手にとって重要な栄養素です。また、女性は骨の破壊を緩やかにする働きをする女性ホルモンであるエストロゲンが、加齢などにより分泌が減ると骨粗しょう症のリスクが高まる可能性があり、積極的に摂取することが望ましいため『Atleta』では摂取量の目安を一律 1,000mg に設定しています。分析対象となる 155,356 件のデータのうち、『Atleta』の摂取量の目安を満たしているのは 9,850 件で 6.3%にとどまり、摂取量の目安を満たしていないのは 145,506 件で 93.7%であることがわかりました。

また、一般的な推奨量を基準とした場合も不足傾向は同様で、男性は 9 割以上、女性は 7 割以上の日で推奨量を満たせていませんでした。



**■管理栄養士からのコメント**

カルシウムは骨の形成を助け、骨密度を上昇させてけがを予防するため、成長期に欠かせない栄養素です。カルシウムは汗をかくことで失われるため、日ごろから運動している選手は同年代の運動をしない人たちよりも多くのカルシウムが必要になるにもかかわらず、一般的な推奨量も満たせていない日が多いことがわかりました。十分なカルシ

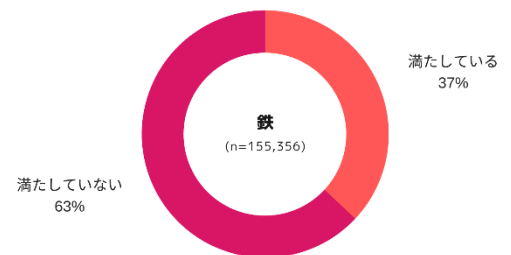
ウムがとれていないと、骨折などのけがをしやすくなります。不足を補うために、乳製品や小魚などからカルシウムを補給しましょう。牛乳は手に入りやすく、吸収率の良い食材です。コップ1杯(200g)に220mgのカルシウムを含んでいます。体脂肪率が気になる選手は、低脂肪乳を選ぶなど、自身の体調に合わせた食材を選んで摂取することをおすすめします。

## ■持久力の維持に関わる鉄は体内では作れない栄養素のため、積極的な摂取が重要！

### 【鉄】

#### ■結果

次に、鉄は個人の身長や体重などにより摂取量が異なるため、一般的な推奨量の計算方法※1に基づき『Atleta』に入力された選手の身長、体重、性別に応じて個人ごとに算出した摂取量の目安(10mgまたは15mg)を満たしているかを調べました。その結果、摂取量の目安を満たしているのは57,523件で37.0%、満たしていないのは97,833件で63.0%となりました。



#### ■管理栄養士からのコメント

鉄は、身体を動かすためのエネルギーを作る際に必要な酸素を体中に運ぶ赤血球の材料になるため、持久力の維持にも関わる重要な栄養素です。体内でつくることができない栄養素で、汗や月経でも失われるため、日ごろから運動している選手や特に女性は不足しやすく、積極的に摂取することが望まれます。

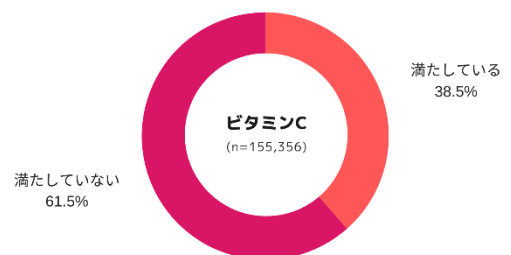
牛肉の赤身やいわし、かつおなどに体内で吸収されやすいヘム鉄が多く含まれます。主菜を赤身の多い肉や魚料理に変更するなどして摂取を心がけましょう。また小松菜やほうれん草など比較的吸収されにくい非ヘム鉄を含む食材はビタミンCと一緒にとることで吸収率が上がるので、意識して摂取することをおすすめします。

## ■鉄の吸収を助けるなど多様な働きをするビタミンCは野菜スープや果物からの摂取がおすすめ

### 【ビタミンC】

#### ■結果

さらに、ビタミンCについて見ると一般的な推奨量100mg※1を満たしているのは59,812件で38.5%、満たしていないのは95,544件で61.5%となりました。



#### ■管理栄養士からのコメント

ビタミンCは、鉄分の吸収率を向上させたり、抗ストレス作用やカラダのさびを減らす抗酸化作用など、体内でたくさんの働きをしてくれる栄養素のひとつです。不足すると疲れが取れにくく慢性疲労や貧血に繋がる恐れがあり、運動のパフォーマンスに影響を及ぼします。

緑黄色野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、水に溶ける栄養素のため、茹でたり加熱処理すると効果が薄まります。溶けだした成分も摂取できる野菜スープを1品足したり、生の果物や果汁100%のジュースを飲むのが摂取しやすく、おすすめです。

今回の調査を通じ、日ごろ運動に励む高校生の選手たちにとって重要な栄養素である「カルシウム」「鉄」「ビタミンC」が1日の摂取量の目安を満たせていないことが多いという課題が浮き彫りになりました。

今後も『Atleta』は、食事面におけるセルフコンディショニングのサポートをすることで、選手がパフォーマンスを最大限に発揮できる環境の実現を目指します。

#### ◆『Atleta』について

『Atleta』は、部活動などのスポーツチームの「コンディショニング」と「コミュニケーション」をサポートする機能を備えたサービスで、これまで全国で1,500を超える部活動、クラブチームに利用されています。コンディショニングの機能では、日々の体調や疲労度、食事や睡眠などの生活

習慣に関するデータやトレーニングの内容、時間、強度などを選手が記録し、指導者はそれを一覧で確認できるため、直接目が届かない状況でも選手のコンディションを把握することが可能です。コミュニケーションの機能では、指導者からチーム全体や個人々々人に向けたメッセージ、ファイル、動画の配信や、選手との双方向のやりとりなど、チームのコミュニケーションをより深めるオンラインツールとして利用でき、スポーツの現場におけるアナログな情報共有を改善します。

サービス詳細はこちら: <https://www.climbfactory.com/atleta/>

※1 厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2020年版): <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>

#### 報道関係の方からのお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ 広報室

TEL :03-5333-6755 FAX: 03-3320-0189

E-mail: [mtipr@mti.co.jp](mailto:mtipr@mti.co.jp)

URL: <https://www.mti.co.jp/>

#### サービスに関するお問い合わせ先

株式会社エムティーアイ CLIMB Factory 事業部

TEL: 0120-400-342 (9時~17時)

E-mail: [info@mti.co.jp](mailto:info@mti.co.jp)