

フィジックスコンディショニングジム  
スポーツ栄養学超入門「概論」

栄養と栄養素

栄養学の分類

5大栄養素の種類

1. 糖質
2. 脂質
3. タンパク質
4. ビタミン
5. ミネラル

\*食物繊維, 水, フィトケミカル等

栄養素の役割

摂取カロリー

BMI と標準体重

消費カロリー

基礎代謝と安静時代謝

活動(運動)代謝

食事誘発性熱産生(DIT)

ダイエットの基本原則