

## 『低糖質&抗酸化ランニングのすすめ』の訂正とお詫び

2016年11月25日発行の『低糖質&抗酸化ランニングのすすめ』（初版第1〜4刷）の本文中に誤りがございました。正しくは以下のとおりです。

読者の皆様、並びに、関係各位に、謹んでお詫び申し上げます。

### ◎23ページ図表（初版2刷で訂正）

（誤）

脂肪燃焼と糖質燃焼の比較		
	糖質	脂質
メリット	<ul style="list-style-type: none"><li>●素早く消化吸収し、エネルギーになりやすい</li><li>●補給が簡単</li><li>●脳のエネルギーもになる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●内臓脂肪が先に落ちやすいため、メタボリックシンドロームの改善にもつながる</li><li>●体内に常に貯蔵されているため、エネルギー切れになりにくい</li><li>●エネルギー消費量が9<sup>kcal</sup>と、糖質・タンパク質の約2倍</li><li>●安定したエネルギー供給ができる</li><li>●よい油を摂取すれば、パフォーマンスアップにもつながる</li></ul>

（正）

脂肪燃焼と糖質燃焼の比較		
	糖質	脂質
デメリット	<ul style="list-style-type: none"><li>●素早く消化吸収し、エネルギーになりやすい</li><li>●補給が簡単</li><li>●脳のエネルギーにもなる</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>●内臓脂肪が先に落ちやすいため、メタボリックシンドロームの改善にもつながる</li><li>●体内に常に貯蔵されているため、エネルギー切れになりにくい</li><li>●エネルギー消費量が9<sup>kcal</sup>と、糖質・タンパク質の約2倍</li><li>●安定したエネルギー供給ができる</li><li>●よい油を摂取すれば、パフォーマンスアップにもつながる</li></ul>

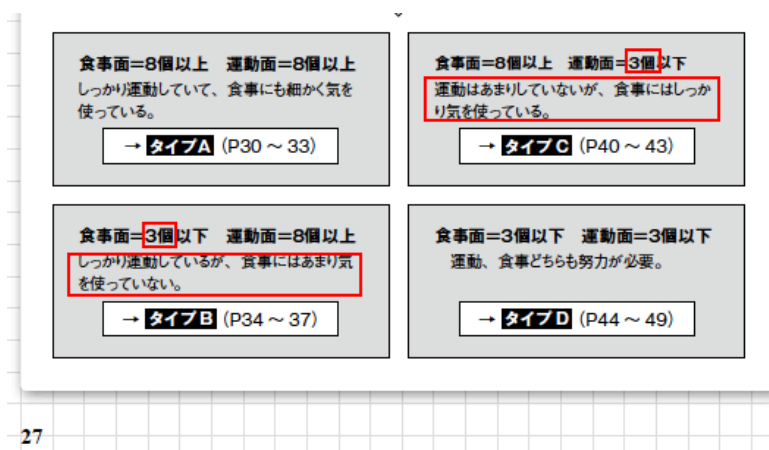
◎26ページ 下段6行目(初版2刷で訂正)

(誤) A～Dそれぞれの糖質摂取量の目安は以下の通りとなります。

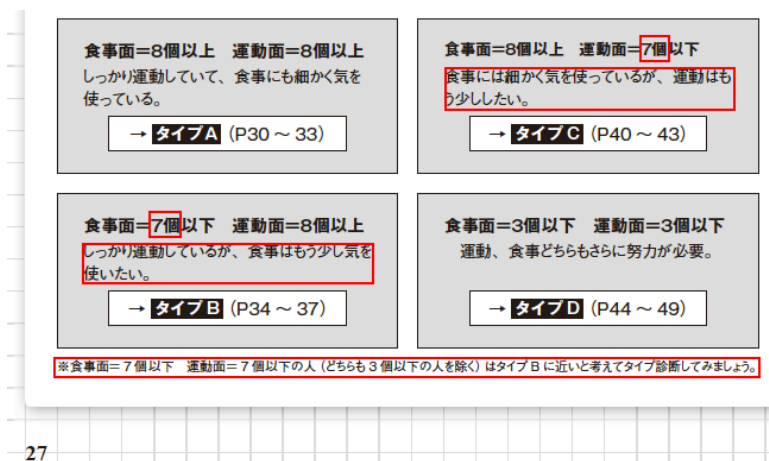
(正) A～Dそれぞれの糖質摂取量の目安は以下の通りとなります(1日の摂取エネルギーが2500<sup>kcal</sup>の場合)。

◎27ページ図表(初版3刷で訂正)

(誤)



(正)



◎28ページ図表(初版2刷で訂正)

(誤)

**STEP ① 1日のエネルギー量を算出**

体脂肪率を体組成計で計量



$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100$$



$$\text{除脂肪量体重 (kg)} = \text{体重} - \text{体脂肪量}$$



$$\text{基礎代謝量 (kcal)} = 28.5 \times \text{除脂肪体重 (kg)}$$



$$\text{1日に必要なエネルギー量} = \text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{身体活動レベル}$$

(\*持久系スポーツの身体活動レベルは通常期 2.50、オフトレーニング期 1.75 となる)

(正)

**STEP ① 1日のエネルギー量を算出**

体脂肪率を体組成計で計量



$$\text{体脂肪量 (kg)} = \text{体重 (kg)} \times \text{体脂肪率 (\%)} \div 100$$



$$\text{除脂肪量体重 (kg)} = \text{体重} - \text{体脂肪量}$$



$$\text{基礎代謝量 (kcal)} = 28.5 \times \text{除脂肪体重 (kg)}$$



$$\text{1日に必要なエネルギー量} = \text{基礎代謝量 (kcal)} \times \text{身体活動レベル*}$$

(\*持久系スポーツの身体活動レベルは通常期 2.50、オフトレーニング期 1.75 となる)

◎29ページ図表(初版2刷で訂正)

(誤)

**実際やってみよう**

1日のエネルギー量を算出(タイプAの場合)

体重  kg      体脂肪率  %

(正)

**実際やってみよう**

1日のエネルギー量を算出(タイプAの場合)

体重  kg      体脂肪率  %

◎53ページ図表(初版5刷で訂正予定)

(誤)

■運動までの時間別・おすすめ補食

運動までの時間	補食	食品例
2時間	消化のよい軽食	おにぎり、もち、かけうどん、だんご、ロールパン、食パン、カステラ、バナナ、100%果汁ジュース
1時間～30分前	消化のよい糖質を少量	バナナ、100%ジュース、果物、エネルギーゼリー
練習直前	吸収の早い糖質を少量	ブドウ糖タブレット、はちみつ、あめ、スポーツドリンク
運動中	水分と糖質の補給	スポーツドリンク、ミネラルウォーター、バナナ、100%ジュース、エネルギーゼリー
運動後	糖質・タンパク質でリカバリー	おにぎり、肉まん、ヨーグルトドリンク、 <b>チーズ</b> 、ソーセージ、サンドイッチ、ゆで卵

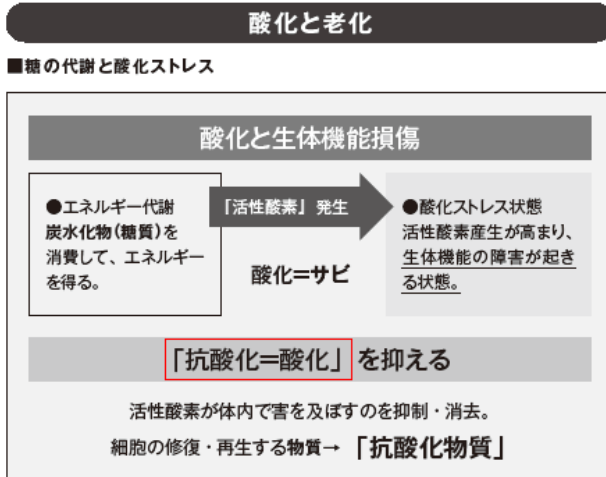
(正)

■運動までの時間別・おすすめ補食

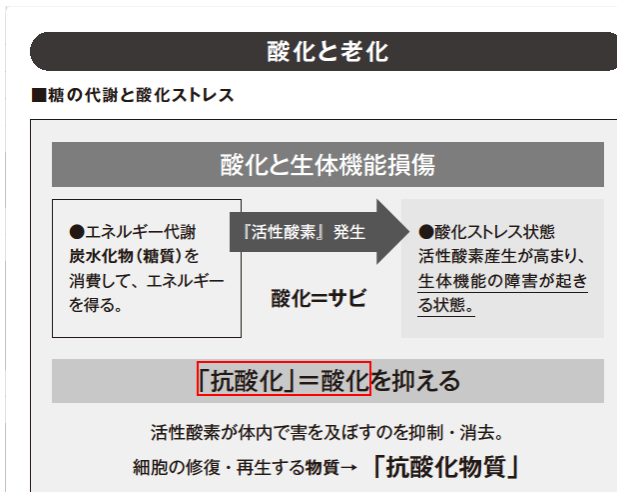
運動までの時間	補食	食品例
2時間	消化のよい軽食	おにぎり、もち、かけうどん、だんご、ロールパン、食パン、カステラ、バナナ、100%果汁ジュース
1時間～30分前	消化のよい糖質を少量	バナナ、100%ジュース、果物、エネルギーゼリー
練習直前	吸収の早い糖質を少量	ブドウ糖タブレット、はちみつ、あめ、スポーツドリンク
運動中	水分と糖質の補給	スポーツドリンク、ミネラルウォーター、バナナ、100%ジュース、エネルギーゼリー
運動後	糖質・タンパク質でリカバリー	おにぎり、肉まん、ヨーグルトドリンク、 <b>チーズ</b> 、ソーセージ、サンドイッチ、ゆで卵

◎109ページ図表(初版2刷で訂正)

(誤)



(正)



◎120ページ下段4行目(初版2刷で訂正)

(誤) アスタキサンチンに関しては、

(正) アスタキサンチンなどのカロテノイドに関しては、

◎126ページ図表(初版2刷で訂正)

(誤)

**自分の体型を知ろう**

●自分の体型を確認

身長 \_\_\_\_\_ cm  
 体重 \_\_\_\_\_ kg  
 腹囲 \_\_\_\_\_ cm  
 立った状態でヘソ回りを計測してください

●BMIを計算する

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

$$\text{kg/m}^2 = \text{kg} \div \text{m} \div \text{m}$$

●肥満度の判定基準

肥満度	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満(1度)	25以上30未満
肥満(2度)	30以上35未満

●基準体重の計算式

$$\text{基準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22 \text{ (BMI)}$$

$$\text{kg/m}^2 = \text{kg} \times \text{m} \times 22$$

(正)

**自分の体型を知ろう**

●自分の体型を確認

身長 \_\_\_\_\_ cm  
 体重 \_\_\_\_\_ kg  
 腹囲 \_\_\_\_\_ cm  
 立った状態でヘソ回りを計測してください

●BMIを計算する

$$\text{BMI (kg/m}^2\text{)} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

$$\text{kg/m}^2 = \text{kg} \div \text{m} \div \text{m}$$

●肥満度の判定基準

肥満度	BMI
低体重(やせ)	18.5未満
普通体重	18.5以上25未満
肥満(1度)	25以上30未満
肥満(2度)	30以上35未満

●基準体重の計算式

$$\text{基準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22 \text{ (BMI)}$$

$$\text{kg} = \text{m} \times \text{m} \times 22$$

◎127ページ図表(初版3刷で訂正)

(誤)

**自分の食事バランスを知ろう**

1日分	料理例	種別	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	料理
主食	1つ分=ごはん小1杯=おにぎり1個=食パン1枚=ロールパン2個	朝						
	1.5つ分=ごはん中1杯							
	2つ分=うどん1杯=もりそば1杯=スパゲッティ							
	1つ分=野菜サラダ=きゅうりとわかめの酢の物=具だくさん味噌汁							

(正)

**自分の食事バランスを知ろう**

1日分	料理例	種別	料理	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
主食	1つ分=ごはん小1杯=おにぎり1個=食パン1枚=ロールパン2個	朝						
	1.5つ分=ごはん中1杯							
	2つ分=うどん1杯=もりそば1杯=スパゲッティ							
	1つ分=野菜サラダ=きゅうりとわかめの酢の物=具だくさん味噌汁							

(誤)

男性	エネルギー	主食	主菜	牛乳・乳製品	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1400 ~ 2000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 普通以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 普通以上
10~11歳 身体活動量 低い	2200 ± 200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	5~6つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量 普通以上
12~17歳 18~69歳 身体活動量 普通以上							
	2400 ~ 3000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	5~6つ	5~6つ	

(正)

男性	エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物	女性
6~9歳 身体活動量 低い	1400 ~ 2000kcal	4~5つ	5~6つ	3~4つ	2つ	2つ	6~11歳 70歳以上 身体活動量 低い
70歳以上 身体活動量 普通以上							12~17歳 18~69歳 身体活動量 普通以上
10~11歳 身体活動量 低い	2200 ± 200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2つ	2つ	12~17歳 18~69歳 身体活動量 普通以上
12~17歳 18~69歳 身体活動量 普通以上							
	2400 ~ 3000kcal	6~8つ	6~7つ	4~6つ	2~3つ	2~3つ	

以上