

## <女性アスリートの三主徴とは？>

みなさんは、「女性アスリートの三主徴」について知っていますか？

激しいトレーニングを続けている女性アスリートは、

「エネルギー不足」「無月経」「骨粗しょう症」のリスクがあり、  
これらを「女性アスリートの三主徴」といいます。

女性アスリートの「栄養」と「月経」と「骨」の関係について理解することが、健康管理やコンディショニングにおいて重要となります。

