

<女性アスリートの三主徴とは？>

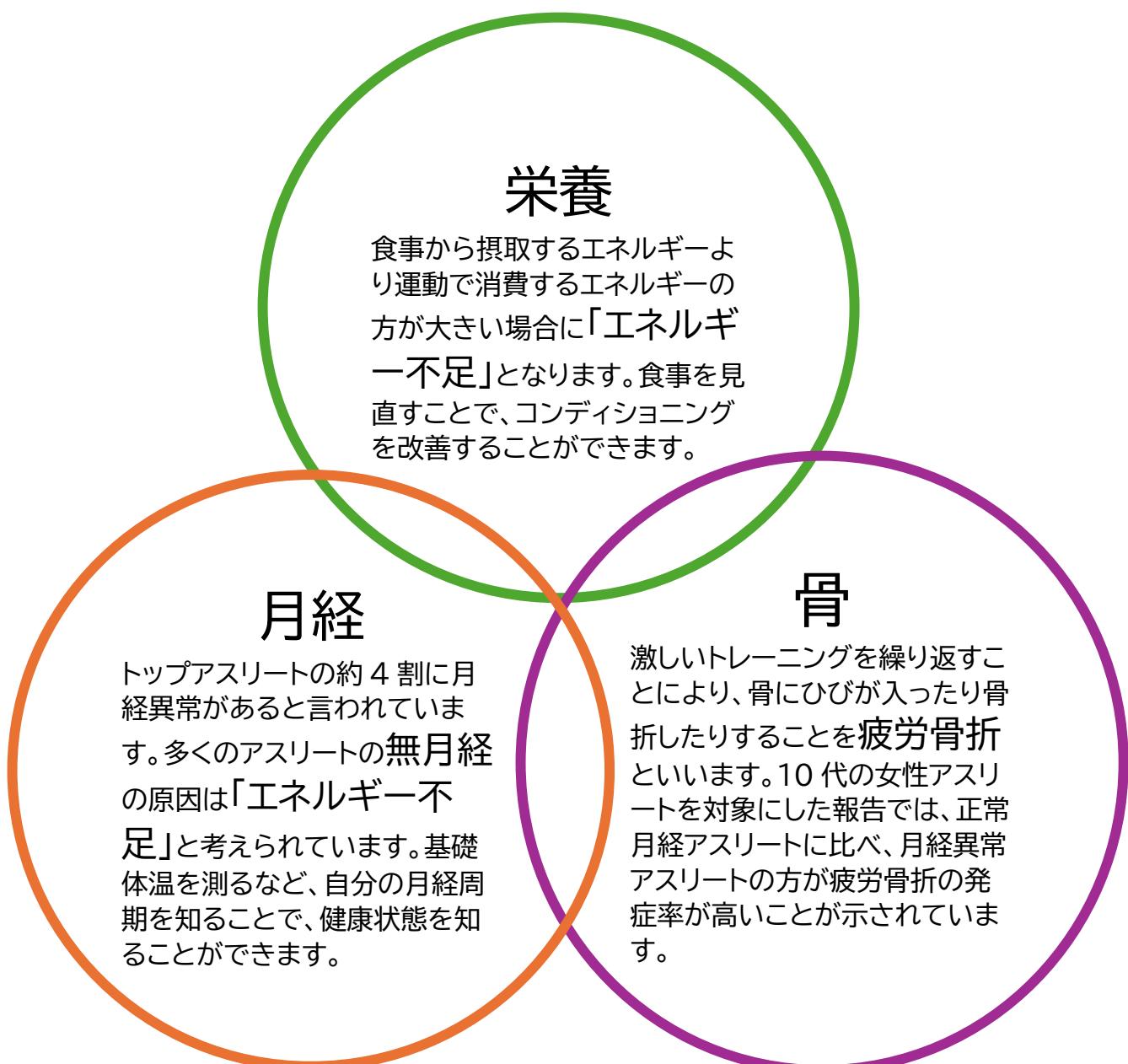
みなさんは、「女性アスリートの三主徴」について知っていますか？

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。



参考:「FAL-project いま知りたいカラダのこと 女性スポーツにかかる全ての人へ」 文部科学省

https://www.mext.go.jp/sports/content/20210331-spt_kensport01-000011954_PDF9.pdf