

1	参加資格 なし	手に入れた 称号
		間食王

植田

体重を増やしていくことで、このチームの課題のいくつかは克服することができるでしょう。それだけ、体重を増やすことはこのチームが勝ち上がっていくために必要なことなのです。では、体重を増やすために必要なことは何か…。

それは**“食べること”**です。

今回自分の食事をチェックしてみて、食事(主食)の量はいかがですか？

数値をもとにして強くなるためにできることをやっていきましょう！

【体重記録】(7月30日から)

日付	体重	体重 増量kg	除脂肪 体重	体脂肪 率	体重 増量値	除脂肪体重 増量値	1日に必要な カロリー	増量に必要な 1日のカロリー	主食で摂りたい カロリー	ご飯(茶碗) 140g	ご飯(丼) 240g
3/9	67.8 kg	0.2 kg	56.5 kg	16.6 %	2.6 kg	2.04 kg	3223 Kcal	4223 Kcal	2745 Kcal	11.7 杯	6.8 杯

増量に必要な
1週間の主食のカロリー

19215.0 Kcal

7口選手平均		除脂肪体重 7口野球選手平均値	日付 3/9	現在のあなたの 除脂肪体重
投手→	体重	79.7 kg	67.2 kg	56.55 kg
	体脂肪率	15.7 %		
野手→	体重	77.8 kg	66.1 kg	
	体脂肪率	15.1 %		

【食事について】	
朝 ⇒	朝食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。朝食で主食の量を見直した方が良いでしょう。それが増量のためにまず必要なことです。
昼 ⇒	昼食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。増量のためにも見直しましょう。時間がとれない場合は、間食で補いましょう！
夕 ⇒	夕食において主食のカロリーの摂取量が少ないです。増量のためにも見直しましょう。朝・昼で摂取しきれなかったものを補う、大切な食事ですよ。
間食 ⇒	間食での摂取カロリーは十分摂れているでしょう。3食の食事量や栄養バランス、間食での栄養バランスにまで目を向け、気にかけていきましょう！
1週間を通して…	1週間の主食摂取量が全然足りていません。このままでは、体重は減少する一方です。球児として高いレベルを目指すのであれば、食事の量だけでなく、間食を利用し食事の回数を増やすなどの取り組みが必須です。すぐに改善が必要です！

○ 3/7 から1週間の主食摂取状況

この現状をどのように受け止めますか？

曜日	朝の 主食摂取カロリー	昼の 主食摂取カロリー	夕の 主食摂取カロリー	間食の 摂取カロリー	1日の 主食摂取カロリー	曜日ごとの状況 (茶碗であと何杯分か)
月	朝 470 kcal	昼 806 kcal	夕 940 kcal	間食 940 kcal	月よう 合計 3156 Kcal	茶碗 1.7 杯分プラスです！
火	朝 484 kcal	昼 588 kcal	夕 940 kcal	間食 944 kcal	火よう 合計 2956 Kcal	茶碗 0.9 杯分プラスです！
水	朝 470 kcal	昼 588 kcal	夕 1209 kcal	間食 940 kcal	水よう 合計 3207 Kcal	茶碗 2 杯分プラスです！
木	朝 589 kcal	昼 588 kcal	夕 1209 kcal	間食 944 kcal	木よう 合計 3330 Kcal	茶碗 2.5 杯分プラスです！
金	朝 -	昼 -	夕 -	間食 -	金よう 合計 -	これから食べる予定っす！
土	朝 -	昼 -	夕 -	間食 -	土よう 合計 -	これから食べる予定っす！
日	朝 -	昼 -	夕 -	間食 -	日よう 合計 -	これから食べる予定っす！
	朝の 合計 2013 Kcal	昼の 合計 2570 Kcal	夕の 合計 4298 Kcal	間食の 合計 3768 Kcal	1週間の 合計 12649 Kcal	あと 27.9 杯分足りません