

大会出場のための6ヶ月間減量食事プラン

対象者（50歳男性）

- 身長：172cm
- 開始時体重：80kg
- 開始時体脂肪率：18%
- 目標：競技レベル（体脂肪率5-7%）

減量フェーズ概要

フェーズ1：導入期（1-8週目）

目標：体重77kg、体脂肪率15%

- 緩やかなカロリー制限開始
- 基礎代謝の維持重視

フェーズ2：本格減量期（9-16週目）

目標：体重73kg、体脂肪率10%

- カロリー制限強化
- カーボサイクリング導入

フェーズ3：最終調整期（17-24週目）

目標：体重69-70kg、体脂肪率5-7%

- 厳格な栄養管理
 - ピーキング調整
-

週別詳細プラン

第1週（導入期開始）

目標摂取カロリー：2,200kcal

- タンパク質：160g（640kcal）
- 炭水化物：220g（880kcal）
- 脂質：76g（680kcal）

1日の食事例

- 朝食
 - 玄米：80g
 - 鶏胸肉：100g
 - 卵：2個
 - ブロッコリー：100g
 - MCTオイル：小さじ1
- 昼食
 - 玄米：80g
 - サバの塩焼き：120g
 - キャベツサラダ：150g
 - アボカド：1/2個
- 夕食
 - 鶏胸肉：150g
 - さつまいも：100g
 - 小松菜：100g
 - アーモンド：15粒
- 飲料
 - 水：3L以上
 - 緑茶：適量
 - プロテインシェイク：トレーニング後

第2週

目標摂取カロリー：2,150kcal

- タンパク質：165g (660kcal)
- 炭水化物：210g (840kcal)
- 脂質：72g (650kcal)

調整点

- 炭水化物を微減
- タンパク質量増加
- 夕食の炭水化物を減量

第3-4週

目標摂取カロリー：2,100kcal

- タンパク質：170g (680kcal)
- 炭水化物：200g (800kcal)
- 脂質：69g (620kcal)

新たな食材導入

- 白身魚（たら、ひらめ）
- 納豆
- オートミール

第5-6週

目標摂取カロリー：2,050kcal

- タンパク質：175g (700kcal)
- 炭水化物：190g (760kcal)
- 脂質：66g (590kcal)

調整

- 夕食炭水化物をさらに削減
- 魚介類の頻度増加

第7-8週

目標摂取カロリー：2,000kcal

- タンパク質：180g（720kcal）
- 炭水化物：180g（720kcal）
- 脂質：62g（560kcal）

フェーズ1完了時の確認ポイント

- 体重減少：2-3kg
- 筋肉量の維持確認
- エネルギーレベルの評価

第9週（本格減量期開始）

目標摂取カロリー：1,900kcal

- タンパク質：185g（740kcal）
- 炭水化物：160g（640kcal）
- 脂質：58g（520kcal）

カーボサイクリング導入

- 高炭水化物日（週2回）：200g
- 中炭水化物日（週3回）：160g
- 低炭水化物日（週2回）：100g

食事例（低炭水化物日）

- 朝食
 - オートミール：40g
 - 卵白：4個分
 - 全卵：1個
 - ほうれん草：100g
- 昼食
 - 鶏胸肉：150g
 - ブロッコリー：150g
 - オリーブオイル：小さじ1
- 夕食
 - 白身魚：200g
 - アスパラガス：100g
 - アーモンド：10粒

第10-12週

目標摂取カロリー：1,800kcal

- タンパク質：190g（760kcal）
- 炭水化物：140g（560kcal）
- 脂質：53g（480kcal）

新たな制限

- 果物を朝のみに限定
- 調味料のカロリー計算強化

第13-16週

目標摂取カロリー：1,700kcal

- タンパク質：195g（780kcal）
- 炭水化物：120g（480kcal）

- 脂質：49g（440kcal）

厳格化ポイント

- 計量の精密化
 - チートミールの制限
-

第17週（最終調整期開始）

目標摂取カロリー：1,600kcal

- タンパク質：200g（800kcal）
- 炭水化物：100g（400kcal）
- 脂質：44g（400kcal）

ピーキング準備

- 水分摂取量の管理開始
- 塩分調整の準備

第18-20週

目標摂取カロリー：1,550kcal

- タンパク質：205g（820kcal）
- 炭水化物：90g（360kcal）
- 脂質：41g（370kcal）

食材の厳選

- 鶏胸肉、白身魚中心
- 緑黄色野菜のみ
- 調理法は蒸し、茹でのみ

第21-22週

目標摂取カロリー：1,500kcal

- タンパク質：210g（840kcal）
- 炭水化物：80g（320kcal）
- 脂質：38g（340kcal）

最終段階調整

- 水分量の細かい調整
- カリウム・ナトリウムバランス

第23週（大会前週）

カーボローディング期

- 前半：極低炭水化物（40g/日）
- 後半：高炭水化物（300-400g/日）

第24週（大会週）

ピーキング

- 水分調整
- 電解質バランス
- 最終カーボ調整

推奨サプリメント

基本サプリ

- ホエイプロテイン

- マルチビタミン
- オメガ3脂肪酸
- マグネシウム

減量サポート

- L-カルニチン
- CLA
- カフェイン（適量）

最終調整期

- クレアチン
- グルタミン
- BCAA

注意事項

1. 健康管理
 - 定期的な血液検査
 - 体組成測定
 - トレーナー・医師との相談
2. 調整の柔軟性
 - 個人の反応に応じた微調整
 - ストレス管理
 - 睡眠時間の確保
3. 水分摂取
 - 通常期：3-4L/日
 - 最終調整期：個別調整
4. トレーニングとの連携

- カーボサイクリングとトレーニング日程の調整
- 有酸素運動の段階的増加

このプランは一般的なガイドラインです。個人の体質や反応に応じて、必ず専門家と相談しながら調整してください。