



「ケガ」を治すには たんぱく質 + ビタミンC

つき指

腱やじん帯を修復する ビタミンCとコラーゲン

関節や骨、腱などを痛めるつき指は、バスケやバレーボール、サッカーキーパー、野球など球技には多いケガです。つき指になったときは、腱やじん帯を強くさせたり、骨のつきをよくしたりするコラーゲンと、炎症を防ぐビタミンCをたっぷりととりましょう。

コラーゲンはゼラチンや骨を煮込んだスープなどに含まれ、ビタミンCはイチゴやキウイを始めとしたフルーツに多く含まれているので、つき指してしまったら意識してとりましょう。

この食材をチェック！

ビタミンC

にら・さくらんぼ・ブロッコリー
芽キャベツなど

コラーゲン

鶏手羽先・ミミガー・ゼラチン
鶏ガラ・ナンコツなど

ねんざ

腱やじん帯の強化には コラーゲンが効く

野球やサッカーなどの球技でも、長距離走や幅跳びなどの陸上競技でも起こりやすいケガのひとつにねんざがあります。ねんざは関節がねじれたり、はずれたりした状態なので、腱やじん帯を強くさせるコラーゲンをたっぷり補給することが一番大切です。

コラーゲンが含まれているゼラチンやミミガー、フカヒレ、カレイなどの食材をとるか、鶏ガラや牛テール、豚骨を煮込んだスープなどを食事でもり入れるとよいでしょう。

この食材をチェック！

コラーゲン

鶏手羽先・鶏ガラ・ゼラチン・タコ・ミミガー・イカなど

肉離れ

ビタミンB6をとって たんぱく質の吸収率UP

肉離れは、短距離走やサッカー、野球、ラグビーなど、全力疾走する競技で起こりやすいケガのひとつです。筋肉の収縮が強すぎて部分的に切れてしまった状態をいいます。肉離れを起こしてしまったら、筋肉の再構築をすることがもっとも大切です。そのためには、細胞のもとになるたん

ぱく質や、たんぱく質の吸収を高めるビタミンB6をたくさんとるとよいでしょう。鶏肉は、両方の栄養素が含まれているので、効率的な食材です。

この食材をチェック！

ビタミンB6

鶏肉・バナナ・カツオ・サケ・サバ・レバーなど

