

5大栄養素

5大栄養素 その③

骨、血液、筋肉など体を作る栄養素

たんぱく質

たんぱく質は体内でアミノ酸に分解されて吸収されます。おもに魚や肉、卵などの動物性食品や、大豆製品に多く含まれており、スポーツ選手に必要なたんぱく質の量は体重1kgあたり1.5～2g程度（一般人の約2倍）。たとえば体重50kgのスポーツ選手は75～100gのたんぱく質が必要です。

たんぱく質を多く含む食べ物と含有量

- 卵1個（50g）たんぱく質量6.2g
- 牛乳1杯（200g）たんぱく質量6.6g
- プロセスチーズ1マイ（20g）たんぱく質量4.5g
- 牛もも肉（100g）たんぱく質量18.9g
- 豚もも肉（100g）たんぱく質量19.5g
- 鶏ささ身肉（100g）たんぱく質量24.6g
- マグロの赤身（100g）たんぱく質量26.4g
- 木綿豆腐1/2丁（150g）たんぱく質量9.9g

5大栄養素 その④

体を正常に保つために欠かせない栄養素

ビタミン

ビタミンは、糖質やたんぱく質のように体のエネルギー源になったり、体を作るもとにはなりません。さまざまな体の機能を調整する重要な役割があります。

ビタミンのなかでも、スポーツ選手にとって重要なのがビタミンB1です。糖質がエネルギーになるので助けるためには必要な成分です。

ミネラルを多く含む食べ物と含有量

野菜や果物をバランスよく食べよう

<ビタミンB1>

- 豚ヒレ肉（100g）ビタミンB1量1.23mg
- ウナギのかば焼き1串 ビタミンB1量0.6mg

<ビタミンC>

- 柿1子（200g）ビタミンC量140mg
- 赤ピーマン（100g）ビタミンC量170mg

ビタミンの種類と働き

- ビタミンA（緑黄色野菜など）
→皮膚や粘膜を健康に保つ
- ビタミンD（魚やきのこ類など）
→骨の成長を促進する
- ビタミンE（植物油など）
→細胞膜の酸化、老化を予防する
- ビタミンK（納豆、海藻など）
→カルシウムを結合し、たんぱく質を作る
- ビタミンB1（豚肉、魚など）
→糖質の代謝を助ける
- ビタミンB2（レバー、乳製品など）
→成長を促し、代謝を助ける
- ナイアシン（魚や肉など）
→代謝を助ける
- ビタミンB6（魚や肉など）
→アミノ酸の代謝を助ける
- ビタミンB12（魚介類など）
→赤血球の産生を助ける
- ビタミンC（果実や野菜など）
→筋肉や骨を強化する