



GoForward Class

「ケガ」を治すには たんぱく質 + ビタミンC

バスケットボールの選手はつき指やねんざ、陸上やサッカーの選手は肉離れなど、競技によって種類は異なりますが、どの競技でもケガの危険は常にあります。ケガをしたら、適切な治療をすることはもちろんですが、ケガに効く栄養素をとることで回復を早めましょう。

ケガの種類によって とりたい栄養が変わる

つき指、ねんざ、肉離れ、骨折、切り傷、擦り傷・・・ケガにはいろいろな種類がありますが、ケガの状態はそれぞれ異なります。

たとえばつき指やねんざは、骨がずれたような状態、肉離れは筋肉が痛んだ状態、切り傷は皮膚が傷ついた状態になっています。

それぞれ体の変化が違うので、治すのに効果的な食材も変わってきます。早く

治すためには、それぞれの成分を理解して効果的にとることが大切です。

細胞を作るためには たんぱく質 + ビタミンC

ケガの種類によって効果的な成分は変わると説明しましたが、どんなケガの場合でもたんぱく質とビタミンCは効果があります。

それは、種類にかかわらず、ケガをした場合、新しい細胞を作ることが必要不可欠だから。細胞を作るためのたんぱく質は肉類や卵などから、たんぱく質の吸収を助けるビタミンCはフルーツなどからとるようにしましょう。これらと

一緒に、それぞれのケガに効果のある成分をとるとケガの治りが早くなります。

この食材をチェック！

ビタミンC

イチゴ・キウイ・トマト
グレープフルーツ・にらなど

たんぱく質

ヨーグルト・チーズ・鶏肉
タコ・カキ・牛肉など



2024-06