



GoForward Class

「貧血予防」のために とりたいのは鉄分！

どの競技の選手でも、体を激しく動かすときには筋肉にまで十分な酸素を運ぶことが必要となります。とくに陸上競技などでは、走ったり跳ねたりすることで赤血球が壊れやすくなります。「スポーツ貧血」を起こす恐れも出てくるので、積極的に鉄分を補給するようにしましょう。

**吸収されにくい鉄分は
ビタミンCと一緒に
とろう**

鉄分は全身に酸素を運ぶヘモグロビンとなる大事な栄養素。鉄分が不足すると筋肉まで酸素が運ばれなくなるため、持久力が低下してしまいます。

鉄分が多く含まれるのは、レバー、ひじき、サバなどですが、意識してとらないと不足しがちな栄養素なので、スポーツ選手はスポーツをしない人よりも多くとるようにしてください。

もともと吸収されにくいいため、吸収を促すビタミンCや血液の材料となるたんぱく質と一緒にとるのがおすすめです。

この成分をチェック！

ビタミンC

キウイ・イチゴ
グレープフルーツなど

鉄分

レバー・ひじき・サバ
きくらげ・ごまなど

血液をよくする

タコは血の流れをよくし
て血液循環アップ！

たんぱく質

サバ・マグロ・牛肉
タコ・イカ・豆腐など



2024-06