

5大栄養素

5大栄養素 その⑤

体の中からコンディションを調整

ミネラル

ミネラルは、カルシウムや鉄分、亜鉛など、骨や酸素の材料になる成分で、体の機能を正常に保つ役割があります。

なかでも、スポーツ選手にとって重要なのは骨を作るカルシウムと貧血を防ぐ鉄分です。これらのミネラルは、スポーツ選手に不足しがちなものですから、意識してとるようにしましょう。

ミネラルの種類と働き

- カルシウム（乳製品など）
→骨や歯を作る
- リン（大豆、肉など）
→骨や歯を作り、代謝を促す
- カリウム（果物や野菜など）
→心臓や筋肉の機能を調節
- ナトリウム（調味料など）
→筋肉や神経の興奮を抑える
- マグネシウム（大豆など）
→酸素を活性化させる
- 鉄（レバー、肉、魚など）
→赤血球のヘモグロビンの成分
- 亜鉛（魚介類、肉など）
→たんぱく質の合成を助ける

ミネラルを多く含む食べ物と含有量

海藻や緑黄色野菜をしっかりとろう

<カルシウム>

- 牛乳（200g）カルシウム量 220mg
- 干しエビ大さじ1（8g）カルシウム量 568mg
- 干しひじき（8g）カルシウム量 112mg

<鉄分>

- 豚レバー（100g）鉄分量 13.0mg
- アサリ（30g）鉄分量 1.1mg
- ほうれん草（30g）鉄分量 0.6mg