



# 「ケガ」を治すには たんぱく質 + ビタミンC

## 骨折

### 低カロリー食品で カルシウムをとろう

ラグビーやサッカーなど、選手同士がぶつかり合うことが多い競技は、他の競技とくらべて骨折しやすいといえます。骨折してしまったら、骨を作るためにカルシウムをとるようにしましょう。カルシウムの吸収率を高めるビタミンDも積極的にとってください。

また、骨折したときは運動を休止しなければならないので、いつもよりも食事のカロリーを低くおさえてください。骨折中に体重が増えてしまうと、治ってからの減量が大変なので注意しましょう。

## この食材をチェック！

### カルシウム

海藻・牛乳・ひじき  
ごま・チーズなど

### ビタミンD

きのこ・サケ・卵黄  
イワシ・うなぎなど

## 切り傷 すり傷

### 切り傷やすり傷の治りを 早めてくれる亜鉛

トレーニング中のちょっとした切り傷や、転んでしまったときのすり傷などは、どんな競技にも起こるケガです。切り傷やすり傷に限らず、すべての傷には、牛肉やカキ、カシューナッツなどに含まれる亜鉛が効果的。亜鉛には傷の回復を早める働きがあります。大量に摂取すると、急性

中毒を起こしますが、普通の食生活でとりすぎる心配はありません。

また、たんぱく質は体を作る基本の栄養素なので、亜鉛と合わせて積極的にとるとよいでしょう。

## この食材をチェック！

### 亜鉛

カキ・牛肉・チーズ・納豆・卵黄など

