

09号

 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター
Sports Medicine Research Center, Keio University

アスリートのための 「食と栄養」 FACT SHEET

2021.05

09号

なにを食べる？意識して摂りたい「お皿の中身」

身体活動量に合わせた食事の摂り方を理解したところで、「何」を食べるかについて考えてみましょう。国民健康・栄養調査の結果によると、20代男女はエネルギーの他、以下のビタミンやミネラルが不足傾向にあることが報告されています。この結果が、大学生アスリートの皆さんにそのまま当てはまるわけではありませんが、同年代の食生活の傾向を参考に、日頃、不足しやすい栄養素とそれらの働きについてチェックしてみてください。

大学生に不足しやすい栄養素と働き

	主な働き	主な食品
食物繊維	血糖値の上昇を緩やかにし 満腹感を持続させる・整腸効果	 全粒粉パン・玄米・海藻類・芋類・きのこ類・根菜などの野菜
鉄	血液をつくる材料になり 貧血を予防する	 赤身類・レバー・魚介類・卵・青菜類・大豆製品
亜鉛	味覚を正常に保ち 皮膚や粘膜の健康を保つ	 肉類・レバー・牡蠣・小魚・チーズ・卵黄・高野豆腐
カルシウム	骨や歯などの材料になり 神経の働きや筋肉の収縮に欠かせない	 乳製品・小魚・大豆製品・切り干し大根・青菜類
カリウム	ナトリウムと共に 筋肉の収縮・神経の働きを調節 血圧の上昇を抑制	 芋類・バナナ・アボカドなどの果物・ナッツ・大豆製品・野菜
ビタミンA	粘膜や皮膚を健康に保ち 目の健康を維持する	 レバー・うなぎ・チーズ・卵黄・緑黄色野菜
ビタミンD	カルシウムの吸収を促し 丈夫な骨を作る・免疫機能を調整する	 鮭・さんま・ツナ缶・小魚・干しいたけ・干しきくらげ
ビタミンB1	糖質のエネルギー代謝を促し スポーツをする人に欠かせない	 玄米・豚肉・レバー・うなぎ・たらこ・大豆製品
ビタミンB2	脂肪の代謝を促し たんぱく質の合成にも関与している	 レバー・うなぎ・卵・乳製品・大豆製品・青菜類
ビタミンB6	たんぱく質の代謝を促し 神経伝達物質の合成を促す	 豚ヒレ肉・ささ身・レバー・かつお・まぐろ・バナナ
ビタミンC	活性酸素から細胞を守り コラーゲンの合成に関与	 柑橘類・キウイフルーツ・いちご・芋類・ブロッコリー・ピーマン等の野菜

参考：令和元年「国民健康・栄養調査の概要」厚生労働省、「栄養素の通になる」第4版 女子栄養大学出版部

執筆者：Food Connection代表 公認スポーツ栄養士 橋本玲子

《URL》 <https://food-connection.jp> 《Facebook》 <https://www.facebook.com/foodconnection.jp>
問い合わせ：慶應義塾大学スポーツ医学研究センター 《URL》 <http://sports.hc.keio.ac.jp> 《mail》 smrc-info@ml.keio.jp