

10月から旬を迎える食材にはアスリートにとって必要な栄養素が多く含まれています！
今回は**秋の味覚**に含まれる栄養素と役割を紹介します！

柿(10～11月頃)

ビタミンC: 果物の中で含有量がトップクラス！免疫力up！
タンニン: 渋み成分で、血圧を下げてくれる。



りんご(10～12月頃)

リンゴ酸: 疲労回復効果 **ポリフェノール**: 抗酸化作用
ペクチン(食物繊維): 腸内細菌である乳酸菌を増加！



かぼちゃ(10～12月頃) * 国産かぼちゃ

β-カロテン・ビタミンC: 抗酸化作用。風邪予防、コンディション調整の効果がある！
カリウム: 長時間の運動後に起こる筋肉の痙攣を防ぐ



ゆず(10～12月頃)

ビタミンC: 柑橘類の中で含有量がトップクラス！果肉よりも果皮に多く含まれている！
クリプトキサンチン: 体内で**ビタミンA**に変わる物質が多く含まれ、粘膜を守り風邪を予防する！



にしん(10～12月頃)

ビタミンD: 骨代謝up！怪我の予防に役立つ！
鉄・ビタミンB₁₂: 多く含まれている。**スタミナアップ**や**貧血予防**に効果的！！



注意！！
にしんは脂質が多い魚

鯖(10～12月頃)

ビタミンD: カルシウムの吸収率up！ **ビタミンB₆**: たんぱく質代謝をサポート！
ビタミンB₁₂・タウリン・鉄(血合い): 貧血予防になる！



【参考資料】
Gakken アスリートのスポーツ栄養学
栄養の基本と食事計画 p162-190
相模女子大学 健康栄養学科教授 柳沢香絵 監修



いっぱい食べて
いっぱい動いて
強い身体を作ろう！



ここもチェック↓
* [学科概要](#)
* [バックナンバー](#)