

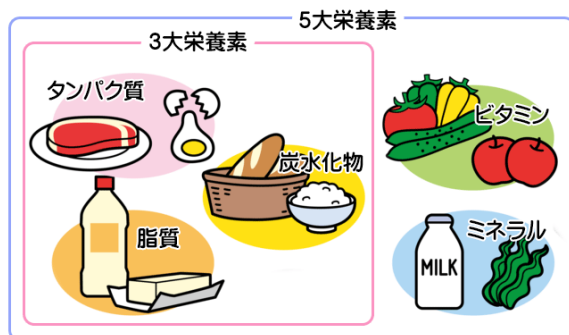
成長期のジュニアアスリートは食べているつもりでも栄養が足りてないパターンが多いです。
何かとストレスが多い現代、大人も栄養が体内でうまく使えず足りていなかったりします。
ちょっとした知識と知恵で工夫するだけで、栄養素がお互いに効果を高め合い、
調子のよい心身につながる栄養素と、摂取のコツの提案をしま〜す。

まずは、知ることから。そしてやってみる まずは2週間くらい続けてみてはどうでしょう♪
☆自分のカラダに興味を持って実験気分で行ってみよ〜☆

【基本は、『三大栄養素』】

三大栄養素の **「糖質」・「脂質」・「タンパク質」** これらはすべてエネルギー源になるよ。

- 糖質** は、そのなかでも、効率よく、すぐエネルギーになるよ。
- 脂質** は、肝臓や皮下脂肪で貯蔵されていて、ゆっくり長く使われるエネルギー源。日常でももちろん使われているけど、マラソンなどの持続的な運動時はとても良く使われるよ。
- タンパク質** から体はできているよ。私達の体は、**タンパク質の塊** かたまり と言えるよ。
糖質のエネルギーが不足すると、筋肉のタンパク質を分解してエネルギーに使うことができるんだけど、せっかくの筋肉を減らしたり疲労させることになるよ。
三大栄養素がしっかり取れていることで、他のビタミンやミネラルもその働きが発揮されるんだ☆
- 三大栄養素に、**ビタミン・ミネラル**を合わせて、『**五大栄養素**』と呼ばれるよ



【三大栄養素をちゃんと働かせるのに大切な『ビタミン B 群』】

ビタミン B 群は、私たちが生きるためのエネルギーをつくるのに欠かせない栄養素なんだ！！
具体的には・・・

- 糖質**に必要なのは**ビタミン B1**
- 脂質**には**ビタミン B2**
- タンパク質**には**ビタミン B6**

どれかひとつだけでは効果を

発揮しにくく、お互い助け合って働くから、**B群は一緒に摂るのがいいんだよ♪**

色んな食品に重複して入っているのが意外と摂取しやすいよ♪ 水溶性のビタミンで、一度に沢山摂ってもおしっこで流れてしまうので、毎食、間食、補食でこまめに食べるのが良いよ！

ビタミン B 群は、ビタミン B1・B2・B6・B12、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、ビオチンなどがあるよ。不足すると、疲れやすい、疲れが取れない、日中眠くなる、集中力が続かない、イライラする、肩こり、口内炎口角炎がしやすい、風を引きやすい、下肢のしびれ・・・などの症状が出たりするよ。



【免疫カアップ、丈夫な骨には『ビタミンD』】

ビタミンDはカルシウムのバランスを整えるのをサポートしたり、骨の健康に働きます。最近では、免疫カアップ、糖尿病やガン、心の病気など様々なことに有効かもしれないとの報告もあるんだって。日光にあるとビタミンDを体内で作れるよ♪ お日様に干した食べ物（干し椎茸、切り干し大根など）はビタミンDがふえるんだって！ お野菜を日に当ててから食べるのもいいね♪



ビタミンDを上手にとる工夫

魚を食べよう

ビタミンDは、野菜や穀物、豆、イモ類にはほとんど含まれていません。多く含まれているのは、魚類やきのこ類です。とくに魚はカルシウムも多いので、骨の健康のために、おすすめの食品です。

しいたけは日光にあてよう

しいたけは、紫外線にあるとビタミンDが増えます。しいたけを食べるときは、使う前に天日で干すとよいでしょう。干しいたけでも、利用前に、もういちど日光にあてると、よりビタミンDが増えます。

カルシウムと一緒にとろう

骨のためにカルシウムをたくさんとっても、ビタミンDが足りなければ十分吸収されません。ビタミンDは、カルシウムの吸収率を高め、尿中へのカルシウム排泄を減らします。

冬はとくにビタミンD摂取を心がけよう

日光にあてることで、皮膚でもビタミンDは作られますが、紫外線量の少ない冬はビタミンDが不足がちになります。冬は積極的にビタミンDを含んだ食品を食べましょう。

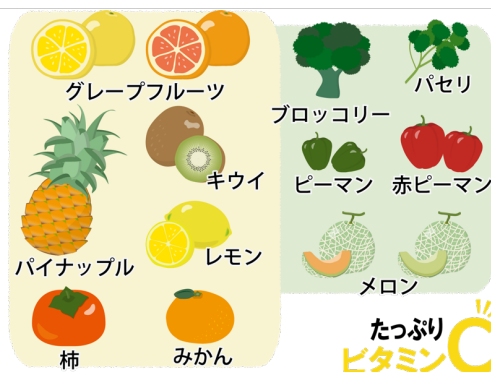
ビタミンDが不足すると…？

筋力がおとろえたり、カルシウムの吸収が悪くなって骨が弱くなります。ただし、とりすぎにも注意しましょう。耐容上限量^{*}は成人で1日100μgです。

一般的な栄養素の所要量は、病気にならないための平均数値だったりします。必要な量には個人差があります。新しい栄養の世界は、国が定める所要量では不足していると考えられるものがほとんどです。自分に合った量、食べ方、選び方を探求してみよう♪

【体内ではつukれない『ビタミンC』はカラダのサビをとってくれる】

ビタミンCはヒトの体内ではつukれないんだって。必ず食事で摂らなければならないよ。水溶性のビタミンで、一度に沢山摂ってもおしっこで流れてしまうので、毎食、間食、補食でこまめに摂ろう。加熱調子すると、ビタミンCはお湯に溶け出してしまうので、短時間の加熱や、茹で汁ごとスープにする、蒸すなど工夫するといいいね♪ **タンパク質+鉄分+ビタミンC** をセットでとると貧血予防、質の良い血液・筋肉ができるよ☆



■もんちゃんコラム 『カラダと栄養 車に例えると…』■

車はガソリンがないと動きませんよね。傷ついて錆びたボディー、例えば、天井に穴が空いていたり、窓が割れたままの車では快適なドライブはできません。定期的にエンジンオイルも交換して調子よくエンジンが動いてくれます。これをヒトに当てはめると・・・

★糖質のエネルギー = ガソリン

★タンパク質 = 丈夫なボディー、エンジン

★ビタミン・ミネラル = エンジンオイル とイメージしてみると……

調子の良い車を自分の思うように気持ちよく運転して目的地（目標・夢）へたどり着くと喜びが大きいはず✨あなたは何んな車を運転したいですか？



【全身の細胞に必要不可欠の『マグネシウム』】

マグネシウムは人体すべての細胞、骨に存在し、細胞が働くのに関わっているんだ!! 日本人はマグネシウムが不足しやすく、足りなくなると骨から取り出してしまうんだって… 筋肉や血管、心臓などが順調に動くのもマグネシウムが必要なんだよ♪ マグネシウムは、カルシウムとバランスを保ってお互いが働くので、マグネシウムが不足すると、カルシウムも減っちゃうんだって^^; 甘いものを食べすぎもマグネシウムがへっちゃうらしいよ。マグネシウムは皮膚からも吸収されるよ♪ マグネシウム入りの入浴剤も販売されていたりするよ。



【生命の維持、細胞の分裂に大切な『亜鉛』】

亜鉛は生命の維持、細胞の正常な分裂に深く関係して不足すると色々な体調不良になるんだって。最近では、亜鉛欠乏は味覚障害を引き起こしたりするよ。コロナに感染の症状に味覚障害の症状が出るのも聞いたことがあるかな? 体の回復、背が伸びるなど、成長期を促すのにも亜鉛は働いてくれるよ♪ お父さんお母さんには白髪や髪健康にも大切な栄養になりますよ☆

亜鉛を多く含む食べ物



【最後に・・・】

もんまの提案
『まごわやさしいここに』



興味のある方、栄養素について詳しく知りたい方は『オーソモレキュラー栄養医学研究所』のホームページをご参照ください。 私はこの団体から栄養を学んでいますよ♪



<https://www.orthomolecular.jp>

The screenshot shows the website's navigation menu and a flow diagram. The navigation menu includes: 研究所概要, オーソモレキュラー栄養療法, 講座・セミナー, 導入医療機関, and ドクターの皆様へ. The flow diagram, enclosed in a red box, shows the path: トップページ → オーソモレキュラー栄養療法 → 栄養素の説明. A red circle highlights '栄養素の説明' in the menu, and a red arrow points to it from the flow diagram. Below the flow diagram, text reads: 'で入っていくと、各栄養素について知る事ができますよ♪'. At the bottom of the website, there are three buttons: '知る・実践する', '学ぶ', and '導入する'.

参考・引用 オーソモレキュラー栄養医学研究所ホームページ、テキスト