

不足しやすいミネラル

アスリートは体づくりがとても大切です。体づくりとなると「たんぱく質」とイメージされる方が多いと思いますが、それ以外にもとても大切なミネラルとして「カルシウム」と「鉄」があります。どちらも、骨や血液の材料となる大切な栄養素ですが、不足しやすいミネラルトップ2になります。どうして大切なのか、何を食べればよいのかを考えてみましょう。



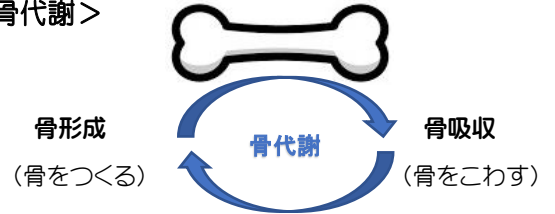
◆カルシウム(Ca)

<働き>

- 骨や歯の材料
 - 神経の情報伝達
 - 筋肉の収縮
 - 血液凝固
- …体内の99%は骨や歯に存在する
- …体内の1%が血液に存在し
様々な働きをしている

アスリートに大切な働きがたくさんある

<骨代謝>



古い骨は壊され、新しく作り変えられる
骨代謝はアスリートや成長期で盛んになる

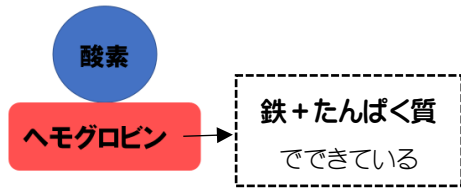
<骨の強さ>

アスリートは骨折しない強い骨が必要になる。骨の強さは20歳代前半で最大になるため、それまでにいかに強い骨を作っておけるかが大切！！ ➡ **成長期(10代)が重要！カルシウムの必要量も最大になる。**

◆鉄(Fe)

<働き>

ヘモグロビンとして酸素を運び



<貧血>

血液中のヘモグロビンが減っている状態
酸素をうまく運ばず、持久力が低下する。



アスリートは貧血にならないよう、予防することが大切

- 女性は月経により必要量も多くなる。
- 成長期に男女ともに必要量が最大になる

◆どれくらい食べればよいのか

カルシウムも鉄も、アスリートの必要量は定められていませんが、一般の人よりも多く必要であるとされています。また、吸収率が低く、不足しやすいため意識して摂取することが大切です。

カルシウムの多い食品



どちらも多い食品



鉄の多い食品



乳製品はカルシウムの吸収率が一番良い
* **毎食**牛乳コップ1杯(200ml)とって
1日分のカルシウム必要量になる
1日1回とっただけでは不足する

ヘム鉄 :肉、魚に含まれる鉄
非ヘム鉄:大豆製品、野菜に含まれる鉄
* **ヘム鉄の方が吸収が良い。非ヘム鉄は**
ビタミンCと一緒にとることで吸収率がUP

強い骨、貧血予防には「カルシウム」「鉄」+「たんぱく質」が必要