



運動する体と栄養(ビタミン・ミネラル編)

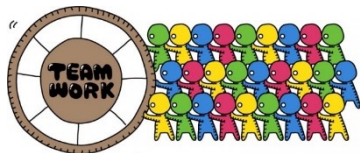


チームワークで体の機能を整える

今回は、継続的に運動するためのビタミン・ミネラルについてお伝えします。
人の体に必要なビタミンは13種類、ミネラルは16種類あり、それぞれが役割を持っています。そして、これらがチームワークで働くことで体の機能を整えています。
摂取のポイントは、種類を揃えることと、運動量に合わせた量を確保することです。

例えば、体作りにおいては、鶏肉や納豆などのたんぱく質食品から筋肉などの体を作る工程の全てにビタミン・ミネラルが関わっています。
また、エネルギー産生においては、ご飯やパンなどの炭水化物食品から、体内でエネルギーを作る工程全てで同様の関わり方をします。
その他には、筋肉を動かすために、脳からの指令を筋肉に正確に届けること(神経伝達)や、目のピント調整機能や、光を感知することもビタミン・ミネラルの働きです。

運動をして体作りが活発に行われ、利用するエネルギー量が多くなれば、ビタミン・ミネラルの必要量も多くなります。
しかし、体内で作ることができないため、随時食べ物から補給することが必要です。
種類が多く、何をどう食べると良いか難しく感じるかもしれませんが、簡単に揃えて摂取できる方法をお伝えします。



種類

ビタミン

水溶性ビタミンと脂溶性ビタミンの2つに分類されます。

▶水溶性

水に溶けるため汗や尿と一緒に排泄されやすい特徴があり、体内に長くためておくことができません。こまめに摂取し、発汗量が多い時は特にしっかり確保することが必要です。

ビタミンB群(ビタミンB1、B2、B6、B12、葉酸、ナイアシン、ビオチン、パントテン酸) / ビタミンC

▶脂溶性

油脂類に溶けやすい特徴があります。その為、油脂を含むものと一緒に食べたり、少量の油を使って調理したりすると吸収されやすくなります。

ビタミンA / ビタミンE / ビタミンD / ビタミンK

ミネラル

私たちの体を構成する最小単位の物質です。地球上では、土・水(大気中も含め)に存在しています。

カルシウム / マグネシウム / ナトリウム / カリウム / リン / 銅 / 鉄 / クロム / マンガン / モリブデン / セレン / 亜鉛 / ヨウ素 / 硫黄 / 塩素 / コバルト

ビタミン・ミネラルの上手な摂り方

① 野菜は「植物の形」にして食べる

1回の食事の中で「実・葉・根や茎」の野菜を組み合わせ、「植物の形」にして食べましょう。それは、各部位ごとに異なる働きがあり、持ち合わせる栄養素にも違いがあるからです。

植物は、餌を求めて動き回る動物と違い、その場所を動かずに、成長し生命活動を営んでいます。種から芽を出し、葉を伸ばし実を实らせ、最終的に種を作り出すことができます。それは、独自で栄養素のチームワークが完成しているからです。

しかし、私たちは普段、植物の美味しく食べられる部分を選んで食べているため、1種類を食べただけでは、植物全体を食べることができません。そのため、野菜の部位を揃えることで植物の持つ栄養素を余すことなく摂取できるようになります。



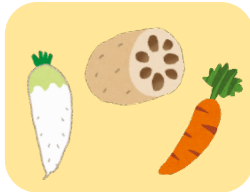
実

気温や日差しなどの外部環境の変化から大切な種を守っている部分
▶抗酸化ビタミンが豊富
トマト/ピーマン/なす/パプリカ/かぼちゃ



葉

光合成によってエネルギーを作り出す部分
▶ビタミンB群やマグネシウムが豊富
白菜/キャベツ/ほうれん草/小松菜/ニラ



根や茎

葉や実を支えて、栄養素を吸い上げて送る働きがあり、土と水に触れている部分
▶ミネラル類が豊富
ごぼう/にんじん/大根/じゃがいも/れんこん

② 野菜の調理方法

野菜の調理のポイントは、非加熱・コトコト加熱・サッと加熱を組み合わせることです。

非加熱	熱に弱い成分(ビタミンCなど)は、生で食べることで栄養素を損なわず効率良く摂取できます。
コトコト加熱	繊維が多い根菜などは、コトコト加熱することで柔らかくなり、消化しやすくなります。
サッと加熱	ほうれん草などの葉物野菜は、サッと加熱することで栄養素の損失を最小限にしつつ、アクなどの不必要な成分を取り除きます。

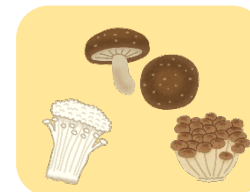
③ 海藻類・きのこ類・種実類

野菜にプラスすることで、栄養価を高めることができます。



海藻類

海の中で育つためミネラルが豊富。



きのこ類

繁殖力がありビタミンB群が多く含まれている。そして骨の成長や代謝に欠かせないビタミンDも一緒に摂ることができる。



種実類

生命の始まりの部分。少量ずつでも、多くのビタミン・ミネラル類が揃って含まれている。特に、ミネラルや脂溶性ビタミンが豊富。