

《栄養素別役割》

【糖質】 (炭水化物)

食品に含まれる炭水化物は人の体内では糖質と呼ばれ、血液の流れに乗って全身を巡り、「体を動かすのに必要なエネルギー」を届けます。素早くエネルギーになるため、運動前には欠かせない栄養素ですが、体内に貯蔵できる量は意外に少なく、肝臓や筋肉にグリコーゲンとして蓄えられます。また、糖質は頭を動かす唯一のエネルギー源でもあります。

①体への働き	・頭と体のエネルギーの源になる。 (集中力・瞬発力・持久力)		
②摂取したい時	・持久力アップ ・運動前後の食事	・集中力アップ ・疲労回復	など
③どのような食べ物に含まれているか	・ご飯 ・パン ・とうもろこし	・スパゲッティ ・いも類 ・かぼちゃ	など

【タンパク質】

「たんぱく質は体を作る」 重要な栄養素です。毎日の食事では、肉、魚、卵、乳製品などに含まれる動物性たんぱく質と大豆類などに多い植物性たんぱく質をバランスよくとることで必須アミノ酸を摂取できます。

①体への働き	・筋肉、骨、血液、内臓、皮膚、爪などを作る。 ・神経伝達物質になる。		
②摂取したい時	・筋力アップ ・免疫力アップ ・肉離れ、骨折などのけがの回復	・運動後の食事 ・貧血時	など
③どのような食べ物に含まれているか	・肉 ・乳製品	・魚 ・豆腐などの大豆製品	・卵 など

【脂質】

中性脂肪は長距離走など「持久力系の運動をする時のエネルギー源」となり、糖質に比べてエネルギー効率も高いのですが、摂り過ぎると肥満の原因になります。

①体への働き	・体の材料になる(細胞膜、神経細胞、血液、ホルモン) ・エネルギー源になる(持久力、闘争心) ・記憶力を高める。
②摂取したい時	・運動量が多いとき
③どのような食べ物に含まれているか	・油(植物油、オリーブ油、ごま油など) ・魚脂 ・肉脂 など

【ビタミン】

「体のコンディションを保つ」 栄養素となります。ビタミンにはそれぞれ大切な働きがあるので、万遍なく摂る必要があります。特に重要なのがビタミンB、Cなどの水溶性ビタミンで、摂り過ぎると汗や尿とともに排出されてしまうので毎日こまめに摂るようにしましょう。

☆ビタミンA

①体への働き	・病気予防 ・目の健康	・抗酸化作用	
②摂取したい時	・高強度トレーニング時 ・風邪予防	・体調不良 ・視力低下	など
③どのような食べ物に含まれているか	・豚、鶏レバー ・にんじん	・うなぎ ・かぼちゃ	・銀だら など

☆ビタミンB1

①体への働き	・糖質をエネルギーに変える。 ・神経系の働きの調整	・成長促進	など
②摂取したい時	・疲労 ・持久力アップ ・食欲不振	・試合時の食事 ・集中力アップ ・夏バテ防止	など
③どのような食べ物に含まれているか	・豚ヒレ/もも肉/ロース ・豆腐 ・枝豆 - など	・うなぎ ・玄米 ・たらこ	・きなこ ・ごま ・ロースハム

☆ビタミンB2

①体への働き	・糖質、脂質をエネルギーに変える。	・成長促進
②摂取したい時	・疲労感や、倦怠感があるとき ・成長促進	・体脂肪ダウン など
③どのような食べ物に含まれているか	・レバー ・豚、牛ヒレ肉 ・納豆	・サバ ・サンマ など ・卵 ・牛乳

☆ビタミンB6

①体への働き	・疲労回復 ・たんぱく質、脂質の代謝促進	
②摂取したい時	・貧血 ・筋力アップ	・疲労回復 など
③どのような食べ物に含まれているか	・カツオ ・サケ ・鶏ささみ ・玄米	・サンマ ・サバ ・バナナ など ・マグロ ・レバー ・ジャガイモ

☆ビタミンB12

①体への働き	・赤血球をつくる ・神経系統の働き調整	・食欲増進
②摂取したい時	・貧血	・集中力アップ ・記憶力アップ
③どのような食べ物に含まれているか	・豚/牛/鶏レバー ・あさり	・牡蠣(カキ) ・しじみ ・サンマ など

☆ビタミンC

①体への働き	・免疫力を高める ・抗酸化作用	・鉄分の吸収促進
②摂取したい時	・捻挫 ・風邪予防	・筋肉痛 ・筋力アップ ・肉離れ など
③どのような食べ物に含まれているか	・キャベツ ・キウイフルーツ	・ブロッコリー ・じゃがいも ・オレンジ など

☆ビタミンD

①体への働き	・骨や歯を作る ・筋肉の機能を高める。	・カルシウムやリンの吸収促進
②摂取したい時	・骨折	・捻挫 - など
③どのような食べ物に含まれているか	・サケ ・さんま	・うなぎ - など

☆ビタミンE

①体への働き	・血行促進 ・酸素を供給し疲労を和らげる	・抗酸化作用
②摂取したい時	・持久力アップ - など	・高強度トレーニング時
③どのような食べ物に含まれているか	・うなぎ ・たらこ	・アーモンド ・かぼちゃ - など

☆ビタミンK

①体への働き	・血液を固める	・骨を強化する
②摂取したい時	・下痢気味の時 ・貧血	・骨折したとき - など
③どのような食べ物に含まれているか	・納豆 ・ブロッコリー	・キャベツ ・おかひじき ・ニラ - など

【ミネラル】

「体の機能を正常に保つ働き」をします。
 サッカー選手にとって重要なミネラルは、カルシウム、マグネシウム、鉄分、ナトリウムなど。
 特にカルシウムは骨の成分となりますが、体に吸収されにくいという特徴があるので、意識して摂るようにしましょう。

☆鉄分

①体への働き	・酸素を供給する。 ・免疫力を高める	・成長促進 ・貧血予防	・疲労回復など
②摂取したい時	・貧血	・持久力アップ	など
③どのような食べ物に含まれているか	・鶏、豚レバー ・あさり	・ひじき ・カツオ	・大豆 ・ほうれん草

☆カルシウム

①体への働き	・骨や歯を作る ・筋肉を収縮させる	・神経系の働きの調整 など
②摂取したい時	・骨折や捻挫の時 ・関節痛	・足のけいれん ・イライラする時 など
③どのような食べ物に含まれているか	・牛乳 ・わかさぎ、いわし、ししゃも ・小松菜 ・ごま	・チーズ ・もなど骨ごと食べられる魚 ・干しエビ など
		・水菜 ・魚 ・ひじき

☆マグネシウム

①体への働き	・骨を作る ・心臓や血管の働きの強化	・神経系の働きの調整 など
②摂取したい時	・骨折や捻挫の時 ・筋肉のケガ	・足がつる ・イライラする時 など
③どのような食べ物に含まれているか	・大豆 ・アーモンド ・ほうれん草 ・いわし	・豆乳 ・ごま ・玄米 ・海藻 ・納豆 ・ひじき ・桜えび など

☆ナトリウム

①体への働き	・熱射病の予防 ・神経系と筋肉を正しく機能させる など
②摂取したい時	・発汗量が多い ・足がつる など
③どのような食べ物に含まれているか	・醤油 ・味噌 ・梅干し など

☆カリウム

①体への働き	・筋肉の働きを良くする ・老廃物を処理する など
②摂取したい時	・足がつりやすい など
③どのような食べ物に含まれているか	・バナナ ・落花生 ・小松菜 ・ひじき ・リンゴ ・アーモンド ・海苔 ・果物 ・いも類 ・ほうれん草 ・昆布 など

☆亜鉛

①体への働き	・新陳代謝の活性化 ・免疫活性化 ・成長促進 ・発毛促進 など
②摂取したい時	・切り傷 など
③どのような食べ物に含まれているか	・牡蠣 ・たらこ ・もも肉 ・ホタテ ・牛肉 ・豆腐 ・豚レバー ・鶏ささみ ・納豆 など