



疲労回復に効果のある 栄養素とその食材

栄養ニュース

第17回

福西会病院
栄養科



秋晴れの心地よい季節となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。
今回は運動後の疲労回復に効果のある栄養素とその食材についてお話しします。

※量には十分気をつけましょう。
わからない事は、栄養士に聞いてみてください。

秋といえば、「スポーツの秋」「読書の秋」「食欲の秋」などいろいろありますが、今回は「スポーツの秋」に目を向けて運動後の疲労回復に効果のある栄養素とその食材についてお話ししたいと思います。

疲労回復に大切な栄養素には、タンパク質、クエン酸、ビタミンB1、カルシウムなどがあります。

～《たんぱく質》～

たんぱく質は、筋肉や臓器などの体を構成する主成分として重要な栄養素です。たんぱく質は、約20種類のアミノ酸で構成されています。アミノ酸が体内で合成したり、分解したりすることで新陳代謝が繰り返されて、人間のからだは常に作りかえられています。食事から摂取するたんぱく質が不足すると、体内のたんぱく質が分解され、そのたんぱく質の不足分を補うため、**体力の免疫低下や血管が弱くなるなどの症状**が出ます。

たんぱく質の一日の**推奨量**(※)は、成人男性で60g、成人女性で50gとなっています。

※推奨量とは、日本人のほとんど(97～98%)の人が充足している量です。「日本食事摂取基準2015版」より

【たんぱく質】が多く含まれる食材

- 豚モモ肉70g・・・15.5mg
- 納豆(1パック)40g・・・8.0g
- 木綿豆腐150g(1/2丁)・・・9.9mg
- 鶏卵(S玉1個)50g・・・6.2mg



～《クエン酸》～

クエン酸は、食事によって摂取されたタンパク質・脂質・糖質を、分解・消化しながらエネルギーを作る栄養素です。ストレスや疲労などが重なり、クエン酸不足するとエネルギーに変えられなかった成分が乳酸になり蓄積され、それによって疲労しやすくなり、回復も遅くなります。

クエン酸の一日の**推奨量**(※)は2g、また、運動時は5g摂取が好ましいです。

【クエン酸】が多く含まれる食材

- オレンジ100g(1/2個)・・・1.0mg
- 梅干し3g(小1個)・・・0.165mg
- レモン100g(1個)・・・6.08mg
- かぼす100g(1個)・・・6mg



～《ビタミンB1》～

ビタミンB1は、糖質をエネルギーにかえるのをサポートしてくれる栄養素です。摂取エネルギーの約半分をごはんなどの糖質からとっている日本人にとっては、大変重要なビタミンです。ビタミンB1が不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、その結果、**乳酸やピルビン酸などの疲労物質が蓄積し、疲労や筋肉痛の原因**になります。また、ビタミンB1は水に溶けやすい物質であるため、加熱する場合は、汁ごと食べられる調理法がオススメです。

ビタミンB1の一日の**推奨量**(※)は成人男性で1.3～1.4mg、成人女性で1.0～1.1mgとなっています。

【ビタミンB1】が多く含まれる食材

- 玄米ご飯(茶碗1杯)150g・・・0.24mg
- 納豆(1パック)40g・・・0.07mg
- 豆腐(1/2丁)150g・・・0.15mg
- 豚モモ肉80g・・・0.72mg
- ぶり100g・・・0.23mg
- 鰯100g・・・0.11mg



～《カルシウム》～

カルシウムは、丈夫な骨や歯を作り、筋肉と神経の動きを助ける栄養素です。日本人には、不足しがちなミネラルの一つです。カルシウムは、体内に最も多く存在し、体重の1～2%を占めています。また99%が歯や骨などを占めており、カルシウムが不足すると骨量が減少し、骨折や骨粗鬆症が起こる可能性が高くなります。また、不足状態が続くと、肩こりや腰痛の原因にもなります。カルシウムの吸収率は、食品によって大きな差があり、牛乳・乳製品は約50%、小魚は約30%、青菜は約15%になっています。

カルシウムの一日の**推奨量**(※)は、成人男性で650～850mg、成人女性で650mgとなっています。

【カルシウム】が多く含まれる食材

- 牛乳200ml(1本)・・・231mg
- ひじき(戻した後)8g・・・112mg
- ヨーグルト(1個)100g・・・120mg
- 木綿豆腐(1/2丁)150g・・・180mg



☆疲労回復に効果のあるレシピ紹介☆

【豚肉と水菜の胡麻うどん】4人分



〈材料〉

豚肉:200g
塩コショウ:少々
胡麻油:適量
水菜:1株
豆腐:1丁
大根:1/4本
だし汁:800cc
味噌:大さじ3
練り胡麻:大さじ3
みりん:大さじ2～3
砂糖:大さじ2～3
すりごま:適量

かぼす:適量
ねぎ:適量
うどん:4人分

〈作り方〉

- ① 水菜を食べやすい大きさに、大根はいちょう切り、豆腐は一口大に切る。
- ② ごま油をフライパンで熱し、豚肉を炒め塩コショウをし、お皿に取り出す。
- ③ 鍋に出し汁を入れ、大根と豆腐を煮立たせる。
- ④ ③に味噌と練りごまとみりんを砂糖を入れ、味をつける。
- ⑤ うどんをゆでる。
- ⑥ ④に水菜を入れ軽く混ぜ、食感が残っているうちに火を止める。
- ⑦ 器に⑤のゆであうどんを入れ、⑥のだしをかけ、②の豚肉を上へのせ、すりごまとかぼすをかけ、最後にねぎをのせてできあがり。

(1人当たりの栄養量)

●たんぱく質:20.5mg ●カルシウム:80mg ●ビタミンB1:0.72mg ●クエン酸:0.3mg