

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.4.17 作成）

アスリートの皆様へ

自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。

これまで国立スポーツ科学センター栄養グループが作成し、レストラン R³ に月替わりで掲載してきたテーブルメモを抜粋しました。

【肉の種類・部位別の特徴】

肉は、アスリートの体づくりにとって大切な栄養素である**たんぱく質**を豊富に含む食材です。さらに、たんぱく質以外にもアスリートに必要な**ビタミン**や**鉄**などの**ミネラル**も多く含んでいます。肉の種類や部位によって特徴が異なりますので、目的に合わせて、肉の種類や部位を選択できるとよいですね。

肉の種類・部位別の特徴
肉の種類や部位によって**エネルギー**や**栄養素量**は異なります。自身の体づくりの目的に合わせて選択しましょう！

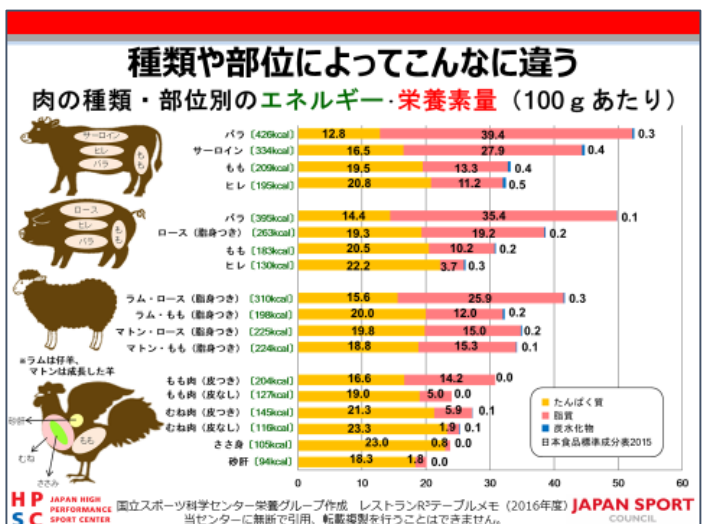
牛肉 鉄が豊富で良質なたんぱく質 赤身は、鉄が豊富なので貧血、持久系種目、女性アスリートにおすすめ 牛肉の脂身は飽和脂肪酸が多く、コレステロールを上昇させやすい	豚肉 ビタミンB ₁₂ が豊富 植物性や炭水化物をエネルギーにかえる働きを助ける にんにくやたらと組みあわせるとビタミンB ₁₂ の吸収率が高まります！ バラは高脂質・高エネルギー、ヒレやももは低脂質・低エネルギー
羊肉 牛肉と同じ位、鉄が豊富 赤身は、鉄が豊富なので貧血、持久系種目、女性アスリートにおすすめ 肉が柔らかく消化に優れている	鶏肉 低脂質、高たんぱく 特にささみや砂肝は低脂質、低エネルギーで、皮なしのむね肉も減量中におすすめ

鉄は赤血球の成分として、酸素や栄養素を運搬する働きがあります。また、4種（牛、豚、羊、鶏）ともレバー（肝臓）には、鉄やミネラル類、ビタミンAをはじめとしたビタミン類も豊富に含まれています。

HP SC JAPAN HIGH PERFORMANCE SPORT CENTER 国立スポーツ科学センター栄養グループ作成 レストランR³テーブルメモ (2016年度) JAPAN SPORT COUNCIL 当センターに無断で引用、転載複製を行うことはできません。

【種類や部位によって、エネルギー・栄養素量がこんなに違う！】

肉の種類や部位によって**エネルギー**や**栄養素量**は大きく異なります。例えば、豚肉の**バラ**と**ヒレ**を比べてみましょう。バラの方がヒレよりも脂質を多く含み、エネルギーは約3倍も多いのに対して、たんぱく質は少ないことがわかります。また、鶏肉の**皮つき**と**皮なし**では、皮なしの方がエネルギーは少ないことがわかります。それぞれの特徴を理解して、自身の体づくりや体調管理のために、食事に上手にとり入れてみましょう。



国立スポーツ科学センターでは栄養・食事に関する情報をホームページにも掲載しています。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/nutrition/tabid/1183/Default.aspx>

