

自宅待機中のコンディショニングに役立つ栄養情報（2020.5.12 作成）

## アスリートの皆様へ

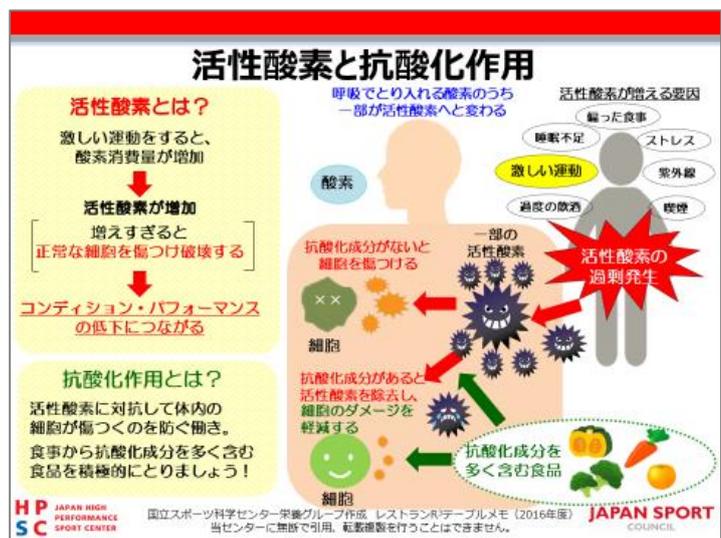
自宅待機中のコンディショニングに役立つ情報を栄養・食事面から発信します。

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 R<sup>3</sup> 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。

### 【活性酸素とコンディションの関係を知ろう】

「活性酸素」や「抗酸化物質」という言葉を耳にしたことはありませんか？今回は、アスリートのコンディションにかかわる「活性酸素」や「抗酸化作用」のある食品について解説します。

激しい運動や偏った食事、ストレスなどによって過剰に発生した活性酸素は、細胞を傷つけ、疲労や免疫力の低下の原因になります。抗酸化成分を多く含む食品をとると活性酸素を除去し、細胞のダメージを軽減してくれます。



### 【抗酸化成分を多く含む食品を積極的に取り入れよう】

抗酸化作用のある栄養素や成分は、右の図のように様々あり、主に緑黄色野菜や果物に多く含まれています。青魚やナッツ類、アボカドなどにはビタミンEが多く含まれていますが、これらは脂質が多い傾向がありますので、減量中の選手はとり過ぎに注意しましょう。

今回は抗酸化成分を多く含むうなぎ、緑黄色野菜や果物を使ったレシピをご紹介します。簡単に作れますので、ぜひご自宅で試してみてください。

**抗酸化成分を多く含む食品**  
毎日の食生活で抗酸化成分を多く含む食品を積極的にとり入れましょう！

抗酸化作用のある栄養素や成分を多く含む食品 「アスリートのわいわいレシピ」のご紹介

**ビタミンC**  
いちご みかん レモン  
キウイ パパイヤ

**ビタミンE**  
うなぎ かぼちゃ さば  
ごま ナッツ類

**β-カロテン**  
(体内でビタミンAの働きをします)  
かぼちゃ にんじん  
フロコリ ビーツ

**リコピン**  
トマト 柿 すいじゆ

**ポリフェノール**  
そば 緑茶 フルーベリー

うなぎとろぶっかけ麺

チンジャオロース

ミックスジュース(3種)

・ビタミンE  
・ポリフェノール

・ビタミンC  
・β-カロテン

・ビタミンC  
・β-カロテン  
・リコピン

HP 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R<sup>3</sup>テーブルメモ（2016年度） 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。 JAPAN SPORT COUNCIL

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>

『本内容の一部または全部を無断で転載、複製等することは、法律で認められた場合を除き、権利侵害となるため著作権者の許諾が必要です。』

