

10月から旬を迎える食材にはアスリートにとって必要な栄養素が多く含まれています！  
今回は**秋の味覚**に含まれる栄養素と役割を紹介します！

## 柿(10～11月頃)

**ビタミンC**: 果物の中で含有量がトップクラス！免疫力up！  
**タンニン**: 渋み成分で、血圧を下げてくれる。



## りんご(10～12月頃)

**リンゴ酸**: 疲労回復効果    **ポリフェノール**: 抗酸化作用  
**ペクチン(食物繊維)**: 腸内細菌である乳酸菌を増加！



## かぼちゃ(10～12月頃) \* 国産かぼちゃ

**β-カロテン・ビタミンC**: 抗酸化作用。風邪予防、コンディション調整の効果がある！  
**カリウム**: 長時間の運動後に起こる筋肉の痙攣を防ぐ



## ゆず(10～12月頃)

**ビタミンC**: 柑橘類の中で含有量がトップクラス！果肉よりも果皮に多く含まれている！  
**クリプトキサンチン**: 体内で**ビタミンA**に変わる物質が多く含まれ、粘膜を守り風邪を予防する！



## にしん(10～12月頃)

**ビタミンD**: 骨代謝up！怪我の予防に役立つ！  
**鉄・ビタミンB<sub>12</sub>**: 多く含まれている。**スタミナアップ**や**貧血予防**に効果的！！



注意！！  
にしんは脂質が多い魚

## 鯖(10～12月頃)

**ビタミンD**: カルシウムの吸収率up！ **ビタミンB<sub>6</sub>**: たんぱく質代謝をサポート！  
**ビタミンB<sub>12</sub>・タウリン・鉄(血合い)**: 貧血予防になる！



【参考資料】  
Gakken アスリートのスポーツ栄養学  
栄養の基本と食事計画 p162-190  
相模女子大学 健康栄養学科教授 柳沢香絵 監修

いっぱい食べて  
いっぱい動いて  
強い身体を作ろう！



ここもチェック↓  
\* [学科概要](#)  
\* [バックナンバー](#)