

Pick up

鍛えるなら知っておきたい 5大栄養素



炭水化物

身体がもっとも利用しやすいエネルギー源。1gあたり4kcal。(ごはん、うどん、パンなど)

脂質

効率の良いエネルギー源で貯蔵もできる。1gあたり9kcal。細胞膜やホルモンなど身体の材料にもなる。(オリーブ油、バターなど)

たんぱく質

筋肉、皮膚、内臓など身体の重要な構成成分。一部はエネルギーにも変換される。(牛もも肉、鶏ササミなど)

ビタミン

微量だが正常な生理機能円滑に行うために必要。体内で合成できないので食べ物から摂取する必要がある。(レバー他たくさん)

ミネラル

身体を構成する成分のうち、骨や歯など身体の構成材料、生態機能の調整に必要。

栄養素の役割

エネルギー源

身体の材料 筋肉の発達 骨格の強化など

身体の調整 (コンディショニング) 代謝のコントロール 浸透圧の調整など

次号予告

- ・特集：日本ジュニア室内陸上競技大阪大会
- ・ちょっと気になる？スタッフ徹底解剖！
- ・今日から始めるワークアウトタイム♪
- ・もっと詳しく！5大栄養素を知る

お楽しみに！

編集後記

今回初めてならスپの情報誌をつくることになり、記念すべき第一号が完成したが、想像していたよりも難しい作業だった。全国大会や実業団のお陰でネタもあると踏んでいたが、ページのレイアウトや構成に悩まされた。1ページをつくるって、なかなか大変なんだなあ。次号はもっと見た目と中身にこだわっていきたい。

NPO法人

ならスポーツネットワーク

〒630-8113

奈良市法蓮町1005番地2F

TEL 0742-25-3520

FAX 0742-25-3521

HP <http://nara-spo.net/>