

# 健康レシピ

やる気を出すための「良質な脂質」「タンパク質」「ビタミンB群」「鉄」「マグネシウム」

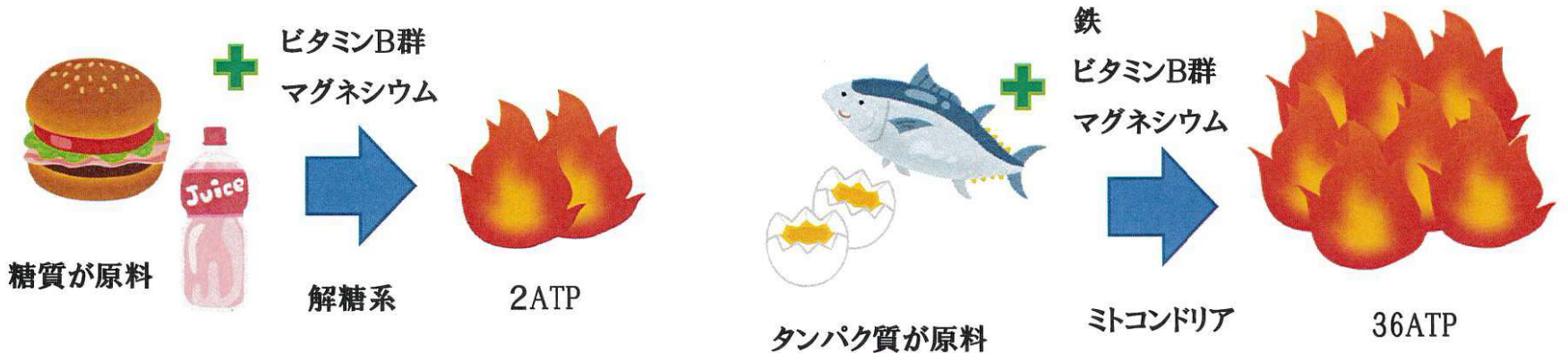
私たちの身体を動かしているエネルギーに「ATP」というものがあります。

どんなに一生懸命食べものを口にしても、ATPに変換されないかぎり、身体をうごかしてくれるエネルギーとして機能しません。人には37兆個の細胞があるといわれていますが、その細胞ひとつひとつでATPは作られます。食べたものを胃腸で最小単位に分解し、「ATPをつくる栄養素」を血液やリンパ液にのせて、全身の細胞に運びエネルギーを生成しています。

そして、このATPをつくるための栄養素が、「脂質」「タンパク質」「糖質」「ビタミンB群」「マグネシウム」です。中でも原材としては、糖質がとくに優先されてATPがつくられるのですが、糖質からつくられるATPは量が少ないという特徴があります。

つまり、糖質のとりすぎは、脂質やタンパク質からの効率的なATP生成の邪魔をするため、結果的にATPが充実せずに疲れやすい状態にしてしまいます。

効果的にATPをつくるには、糖質を控え、鉄やビタミンB群をとることが大切です。



## 心を元気にする栄養と食べもの

1.タンパク質	牛肉、鶏肉、たまご、プリ、シジミ、エビ、しらす、イカカニ、タコ、さけ、あさり、ホタテ
2.ビタミンB群	たらこ、いくら、スジコ、カズノコ、バナナ、きな粉、納豆、豆腐、カボチャ、豚肉、たまご
3.ビタミンC	レモン、ブロッコリー、カボチャ、ピーマン、パプリカ
4.ビタミンD	サバ、アジ、イワシ、たまご、さけ、レバー類
5.ミネラル類	たらこ、いくら、スジコ、ワカメ、牡蠣、アサリ、サンマ
・亜鉛	牡蠣、落花生、切り干し大根、スルメ、たまご
・鉄	レバー類、たまご、イワシ、アサリ、牛肉
6. オメガ3脂肪酸	クルミ、アジ、サバ、イワシ、しらす
7. 中鎖脂肪酸	ココナッツオイル、MCTオイル
8. 整腸食品	オクラ、モロヘイヤ、納豆、バナナ、ワカメ、リンゴ

また、鉄には「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」の2種類がありますが、吸収率は動物性の食材から補えるヘム鉄のほうが優れています。

タンパク質の質を示す指標を「アミノ酸スコア」と呼びます。タンパク質を構成するアミノ酸は、体内でつくることができない「必須アミノ酸」と体内でつくることができる「非必須アミノ酸」に分けられています。食品に含まれている必須アミノ酸がどれくらいバランスよく満たされているかで、アミノ酸スコアは算出されています。このアミノ酸スコアは、植物性よりも動物性の食材のほうが高い傾向にあります。

必ずとるべき心のための栄養とは？  
さて、感情を豊かにしてくれて、ストレスに対抗できるようになり、やる気を出すために、もつとも欠かせない重要な栄養素とはなんでしょう？  
それは「タンパク質」と「鉄」です。ただし、タンパク質と鉄といっても動物性と植物性の食材があり、どちらでも効率よく吸収できるわけではないので注意してください。