

～参考文献～
 ○厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」
 URL：<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
 ○健康長寿ネット
 URL：<https://www.tyoju.or.jp/net/kenkou-tyoju/eivouso/mineral-k.html>
 ○宮城旬鮮探訪 みやぎの食材カレンダー＆マップ
 URL：<https://shunsentanbou.pref.miyagi.jp/calendar/>
 ○宮城県【ゆきな（ちぢみゆきな）の食品成分分析の結果について】
 URL：<https://www.city.sendai.jp/noshoku/kurashi/shizen/norinsuisan/shoku/tokusanhin/yukinakekka.html>

スポーツ栄養学科では、栄養のことだけでなく、食材についても学ぶことができる学科です！
 日に日に寒さが厳しくなってきました。寒さに負けないよう、しっかり食事をとって免疫力を高めましょう！！
 今回は、11月～12月に旬を迎える食材をご紹介します！



ちぢみ雪菜

ちぢみ雪菜とは、宮城県で主に栽培されており、11月から旬を迎えます。ちぢみ雪菜は、β-カロテンが4,237μg含まれています。β-カロテンに推奨量などはありませんが、ビタミンAに変換されます。ビタミンAが不足すると暗順応障害が起こり薄暗いところでの見えにくくなり、やがて夜盲症になると言われています。また、角膜や結膜上皮が乾燥し、角質化するほか、皮膚や粘膜でも、乾燥、肥厚、角質化が起こると言われています。

学科概要についてはこちらから

👉 [「学科概要」](#) 👈



バックナンバーはこちらから

👉 [「バックナンバー」](#) 👈

イチゴ



宮城県で栽培されているイチゴはハウス栽培で生産されています。11月から旬を迎え、5月まで旬が続きます。イチゴにはビタミンCが100gあたり、62mg含まれています。日本人の食事摂取基準（2020年版）において、男性、女性ともに100mgが推奨量とされており、イチゴ100gで約60%を補うことができます。ビタミンCには、風邪などの病気から抵抗力を高める働きもあると言われており、この時期には食べておきたい食材といえます。



ゆず



ゆずには、ビタミンEが含まれており、皮には3.4mg、果肉には0.2mgと皮に多く含まれています。日本人の食事摂取基準（2020年版）において、ビタミンEは18歳～29歳男性で6.0mg、18歳～29歳女性で5.0mgが目安量となっており、皮に至っては半分量を補うことができます。ビタミンEが不足すると、神経や筋障害の症状がみられることがあり、血行が悪くなり、冷え性や頭痛、肩こりなどを起こしやすくなるといわれています。