

～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>

○食材王国みやぎ みやぎの食材カレンダー&マップ

URL：<https://foodkingdom.pref.miyagi.jp/calendar/index.html>

運動栄養学科では、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！  
春が日に日に近づいてきていますね。新生活に向けて旬の食材を食べて、健康な体を作りましょう！！  
今回は3月～5月に旬を迎える食材をご紹介します！！

### 銀鮭

銀鮭は3月に旬を迎えます！  
銀鮭には**DHA（ドコサヘキサエン酸）**が100gあたり1.2g含まれています。  
日本人の食事摂取基準（2020年版）では、18歳から29歳のDHA接種目安量は1.6gから1.9gとしているため、大半を補うことができます！

### ふき（落）

落は、4月に旬を迎えます！落にはカリウムが100gあたり330mg含まれており、日本人の食事摂取基準（2020年版）で定めるカリウムの接種目安量は2000mgから2500mgとなっています。**カリウム**は、細胞の浸透圧を維持のほか、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節などの働きがあります。一方で過剰に摂取をしてしまうと、**高カリウム血症**となる恐れがあります。胃腸症状、しびれなどを引き起こす恐れがあります。特に腎機能が低下している方は、カリウムの排出機能低下により高カリウム血症になりやすいため注意が必要です。**バランスの良い食事を心がけましょう！！**



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」](#) 👈

### ニラ

ニラは4月に旬を迎えます！  
ニラには、「**アリイン**」という化合物が存在し、すり下ろしたり、刻むことで「**アリシン**」という化合物に変わります。アリシンは、疲労回復効果があり、ビタミンB<sub>1</sub>と結びつくことで、その効果を持続してくれる働きもあります！