

～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/eiyouso/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/>

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！
寒暖差が激しい日が続いて体も疲れてしまいますよね……。そんな時は、旬な食材を食べて
疲労回復に努めましょう！！今回は春に旬を迎える食材をご紹介します！！

ブルーベリー

ブルーベリーには、ポリフェノールの一種である「**アントシアニン**」が100gあたり100mg含まれています。アントシアニンには、目の網膜の中にあるロドプシンが光を受けると分解して電気信号を脳に伝達します。その後ロドプシンは再合成されます。**アントシアニン**にはこのロドプシンの分解と再合成を促進する作用があるため、眼精疲労を軽減する効果が期待されています。

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」](#) 👈

クロマグロ

マグロの赤身は100gあたり26.4gと鶏むね肉（100gあたり19.5g）より**たんぱく質**が多く含まれています。しかし、赤身を食ったからといってそのまま吸収されるわけではありません。その吸収を助けるのがセレン（100gあたり220μg）というミネラルです。セレンの推奨量は成人の方で30μgとなっており、マグロの赤身100gで推奨量を補える量が含まれています。

ソラマメ

ソラマメは、4月から6月にかけて旬を迎えます。ソラマメには**カリウム**が100gあたり440mg含まれています。18歳以上男性では1日2,500mg、女性では2,000mgを目安量とされているため、1/5の量を補うことができます。カリウムは、神経刺激の伝達、心臓機能や筋肉機能の調節、細胞内の酵素反応の調節などの働きがあります。また、カリウムは腎臓でのナトリウムの再吸収を抑制し、尿中への排泄を促進するため、血圧を下げる効果が期待されています。