

～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>

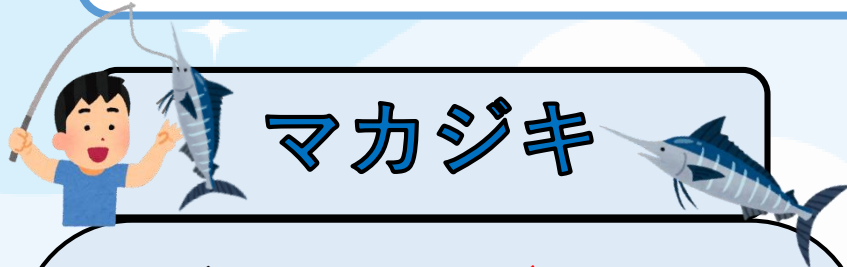
○健康長寿ネット

URL：<https://www.tyojyu.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/>

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！  
毎日暑い日が続いています・・・。熱中症にはくれぐれもお気を付けください！  
今回は、8月～9月に旬を迎える食材をご紹介します！



## マカジキ

マカジキには、**DHA(ドコサヘキサエン酸)**や**EPA(エイコサペンタエン酸)**といった多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。これらの脂肪酸は、悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、逆に善玉コレステロールを増やす働きがあり、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病の予防に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」](#) 👈

## トウモロコシ



トウモロコシには、100gあたり**ビタミンB<sub>1</sub>**が0.12mg含まれています。推奨量が男性が1.4mg、女性が1.1mgとなっております。ビタミンB<sub>1</sub>が不足すると、ブドウ糖から十分にエネルギーを産生できなくなり、食欲不振、疲労、だるさなどの症状が現れるといわれています。

## にんにく



にんにくには、「アリイン」という香気成分が含まれています。これは、切ったり、潰すことで「**アリシン**」という成分に分解されます。アリシンは、ビタミンB<sub>1</sub>と結びつくことで、疲労回復や、血液中のコレステロール値の上昇を抑制、抗酸化力により、活性酸素を抑制し、生活習慣病の予防に繋がるといわれています。