

ダイエット・トレーニングのための

食事・栄養バランス ガイドブック



目次

3～10P：たんぱく質 Protein

- ・鶏肉
- ・たまご
- ・納豆
- ・サラダチキン
- ・ギリシアヨーグルト
- ・ツナ缶
- ・チーズ
- ・豆乳
- ・きなこ
- ・まぐろのたたき
- ・サーモン
- ・豆腐
- ・かまぼこ

11～13P：脂質 Fat

- ・オリーブオイル
- ・アボカド
- ・ミックスナッツ
- ・サバ缶

14～19P：炭水化物 Carbohydrate

- ・白米
- ・玄米
- ・そば
- ・オートミール
- ・かぼちゃ
- ・じゃがいも
- ・さつまいも
- ・バナナ
- ・ブルーベリー
- ・キウイフルーツ
- ・リンゴ

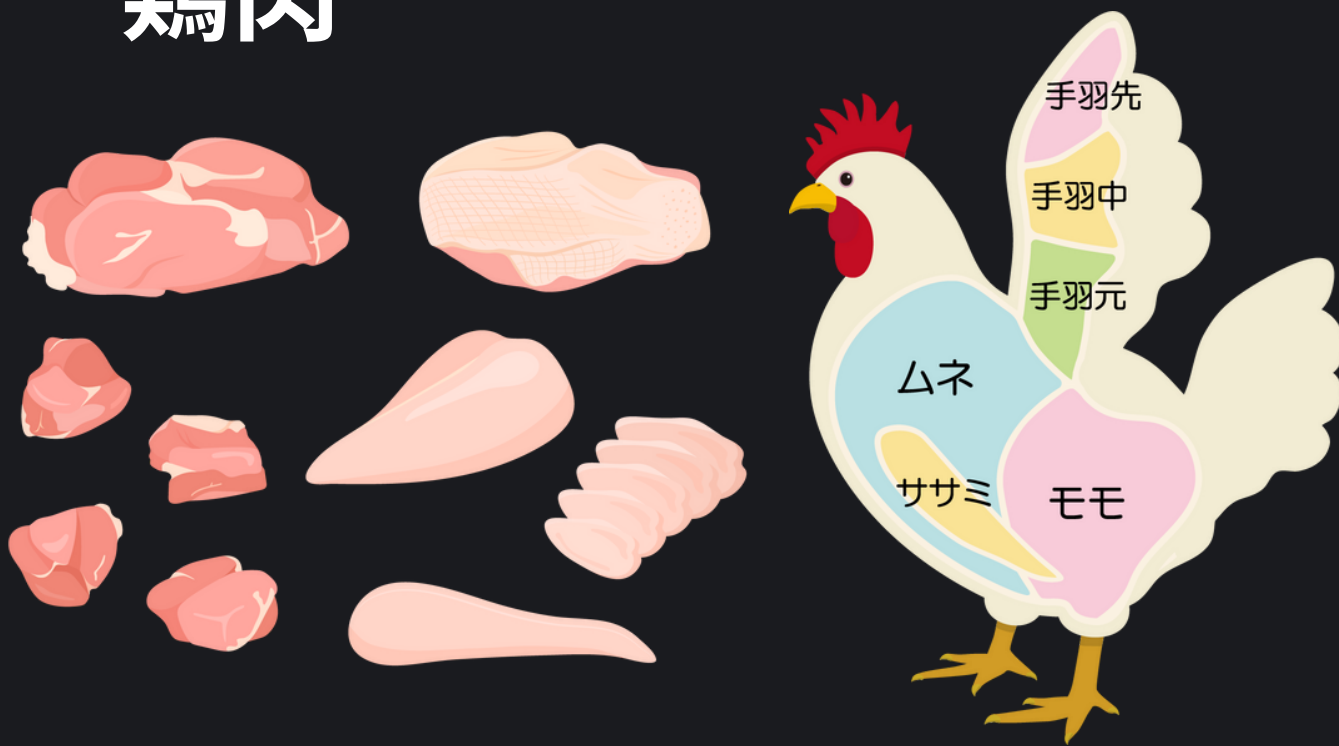
20～22P：野菜（食物繊維）

- ・ブロッコリー
- ・オクラ
- ・ワカメ
- ・きのこ
- ・もずく

たんぱく質 Protein

鶏肉

おすすめ度



鶏もも肉(皮あり)

カロリー：234kcal

P：17.3g

F：19.1g

C：0g

鶏むね肉(皮あり)

カロリー：229kcal

P：19.5g

F：17.2g

C：0g

鶏ささみ

カロリー107kcal

P：24.6g

F：1.1g

C：0g

※100gあたりのカロリー/出展：日本食品標準成分表2020年版

言うまでもなくたんぱく質を豊富に含んでおり、皮を取り除けば低脂質で、世界のトレーニーから愛用されているのが鶏肉。**ビタミンB6はたんぱく質・炭水化物や脂質などの栄養素を分解するのにも役立つ**。また抗酸化作用、疲労回復効果のあるイミダペプチドも含むのでトレーニング向きでもあります。比較的安価で入手性も良いです。やはり鶏むね肉がおすすめではありますが、鶏もも肉たまには使い分けて食べるのもアリですね。ただ、**脂質が多いので皮は取り除いて食べましょう**。

01 コラム むねとももとささみの違いはなに？

脂肪分の 多さが大きな違い。鶏もも肉は脂肪分が多い。たんぱく質量を見るとささみが最も多く、その次が鶏むね肉。ビタミンB6の含有量も同様に、ささみと鶏むね肉がTOP 2。疲労回復効果の期待できる「**イミダペプチド**」がおおく含まれるのは鶏むね肉と鶏ささみ肉でももは含有量が少ない。（※「イミダペプチド」鶏むね肉：1223mg/100g、鶏もも肉：467mg/100g）

たまご



カロリー：77kcal

1個当たり

P：6.6 g

F：5.5 g

C：0.2 g

おすすめ度



誰もが知る超優秀な高たんぱく食品の卵。良質な高たんぱくでかつ、栄養価が高いのが卵です。**必須アミノ酸のバランスがよく、アミノ酸スコアが100です。**体の中では生成できない9種類の必須アミノ酸全てがバランスよく含まれているという事。100が最高で100に近い程良質なたんぱく質という事が言えます。加熱で消えるビタミンB群を多く含む。その他にもビタミンAやEなど多くのビタミンをバランスよくふくむ。（※ビタミンCは除く）さらに、ミネラルも多く含みます。

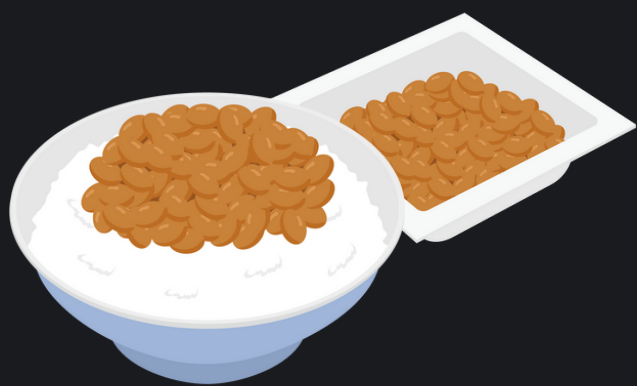
なお、厚労省は「日本人の食事摂取基準」の中でコレステロールの摂取目標量を撤廃しております。健康な人であれば、コレステロールの取り過ぎを過度に心配しなくても問題ありません。1日に2，3個程度にしておきましょう。

02 コラム

生卵、ゆで卵、目玉焼き、玉子焼き、調理法による栄養素のちがいは？

ゆでたまご がおすすめ。ビタミンB群は熱に弱く、加熱せず生卵で食べたほうが効率よく摂れる。ただし生卵からは摂取できるたんぱく質が「**約6g中の半分**」と言われている。加熱調理をすることでこれが改善される。しかし、目玉焼きと卵焼きは加熱温度が高いため、ビタミンが多く損失されてしまうので、ゆでたまごがおすすめ。

納豆



カロリー：93kcal
1パックあたり

P：7.5g

F：4.8g

C：6.6g

おすすめ度



※出展：タカノフーズ(株)おかめ納豆「極小粒ミニ3」

大豆のまま食べるよりも発酵させていることによりたんぱく質の吸収率が高い納豆。ちなみに納豆もアミノ酸スコアは100。ねばねばの正体である「**ナットウキナーゼ**」や大豆の食物繊維は腸内環境を整えてくれます。

また、ビタミンBとKが多く含まれています。ビタミンB群はたんぱく質と脂質、糖質の代謝促進効果。またKはカルシウムの吸収を促して丈夫な骨を作ります。おすすめとしては、鶏卵と混ぜて「ポン酢」をかけて食べる食べ方です。

サラダチキン



カロリー：113kcal

100gあたり

P：24.0g

F：1.5g

C：0g

おすすめ度



コンビニで買えるので入手性ばつぐん。多くは鶏むね肉が使われている。高たんぱく、低脂質でこれぞトレーニング食品といったサラダチキン。味付けによっては塩分が多かったりする為注意が必要。

鶏むね肉に含まれる抗酸化作用をもつイミダゾールペプチドは疲労回復効果を期待できると言われていますし、**睡眠の質を高めるトリプトファンも多く含まれます**。トリプトファンは精神を安定させるセロトニンの材料となる「必須アミノ酸」の一種です。手軽さと鶏むね肉の栄養を兼ね備えているサラダチキンはとてもおすすめ。

ギリシア ヨーグルト



カロリー：92kcal

1カップあたり

P：10.1g

F：0g

C：12.3g

※出展：ダノンジャパン(株)「オイコス」

おすすめ度



一般的なヨーグルトよりも高たんぱくであることが特徴のギリシアヨーグルト。一般的なヨーグルトは乳製品を温めて、発酵させるものだが、ギリシアヨーグルトはギリシアの伝統的な**水切り製法によって、濃縮させてヨーグルトの水分を取り除いている**。そのために高たんぱくで味わいも濃厚でクリーミーなのが特徴。

冷凍ブルーベリー、キウイフルーツ、きな粉、ミックスナッツなどを合わせるのがおすすめ。特別なヨーグルトではなく、コンビニやスーパーで販売されている。市販のものではダノンのオイコス、森永乳業のパルテノなど1カップあたり約10gほどのたんぱく質を含んでいるのでかなりおすすめである。

03 コラム

コンビニで買えるおすすめギリシアヨーグルトは？



「オイコス」

1カップ（113g）

カロリー：92kcal

P：**10.1g**

F：0g

C：12.3g



「パルテノ」

1カップ（100g）

カロリー：106kcal

P：**9.2g**

F：3.9g

C：8.6g

ツナ缶



カロリー：206kcal
(1缶あたり)

P：12.8g

F：17.2g

C：0.1g

おすすめ度



※出展：はごろもフーズ(株)シーチキンLフレーク

マグロのイメージですが、最近はカツオもよく使われているツナ缶。ツナ缶は**DHAやEPAといったオメガ3脂肪酸が含まれる**。これらの脂肪酸はコレステロールの低下に加えて、血管系の病気の予防効果も期待ができます。「油漬け」か「水煮」があり、水煮はノンオイル。油漬けの油は大豆油を使用しているものが一般的。食べる時には油を抜いて食べるようにしましょう。

チーズ



カロリー：55kcal

1個当たり(17g)

P：3.5g

F：4.4g

C：2.6g

おすすめ度



※出展：雪印メグミルク(株)「6Pチーズ」

たんぱく質補給におすすめ。脂質も多いですが、ビタミンがバランスよく含まれているのも特徴です。低カロリー・低脂質にしたいならカッテージチーズ。カマンベールチーズがおすすめ。塩分を抑えたいなら、ナチュラルのモッツァレラやクリームチーズがおすすめ。ちなみに、**チーズ全体としては栄養素として欠けているのは、ビタミンCや食物繊維**。野菜や果物も食べて不足する栄養素を補えるようにしていきましょう。

豆乳



カロリー：57kcal
100mlあたり
P：4.1g
F：3.7g
C：1.8g

おすすめ度

★★★★☆

大豆を水に浸して寝かし、すりつぶし、水を加えて煮つめた汁をこした飲み物。**豆乳は低エネルギーで、低脂質・低糖質でかつたんぱく質を豊富に含んでいます**ので、ダイエット向きです。ビタミン、ミネラル等の栄養素も豊富です。大豆イソフラボンには抗酸化作用があり骨粗鬆症予防だったり、更年期症状の緩和の効果が期待できる。

きなこ



カロリー：456kcal
100gあたり
P：37.5g
F：25.1g
C：29.5g

おすすめ度

★★★★☆

大豆をそのまま粉にしたものがきなこなので、大豆に含まれている成分をそのまま含んでいる。良質な植物性たんぱく質を含んでいる。**ビタミン、ミネラル、カルシウムと鉄分も豊富であり栄養価の高いチョイ足し食品**。さらに大豆ペプチドは血圧低下の効果が期待できる。生活習慣病予防にはもってこいのきなこ。コーヒーや豆乳などを温めてきなこを入れるなどしてドリンクにして飲むのがおすすめ。

04 コラム

大豆イソフラボンとはなにか？

ポリフェノールの1種です。大豆、野菜の根っこなどにあり、色素・苦みの成分である。抗酸化作用や殺菌等の自己防衛のため生成される。**骨粗しょう症、更年期症状（耳鳴り、めまい）の予防**になるといわれています。

まぐろの たたき



カロリー：125kcal
100gあたり

P：26.4 g
F：1.4 g
C：0.1 g

おすすめ度
★★★★☆

まぐろの赤身を細かく切って、叩いて柔らかくしたもの。赤身は良質なたんぱく質です。また、まぐろは**脂質も豊富でDHA・EPAが多く**、良質だが、脂質に関してはトロの方が含まれている。調理をすると、脂質が減るので生で食べるのがおすすめ。アボカドにしょう油をかけて、あえて食べるのがとてもおすすめです。

サーモン



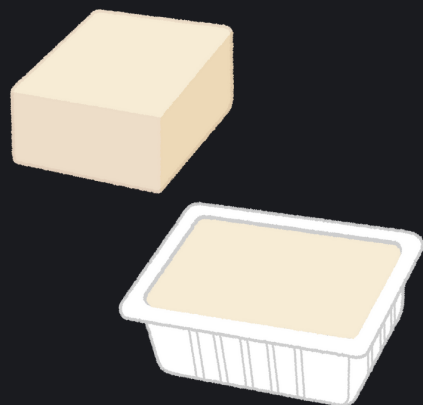
カロリー：139kcal
100gあたり

P：22.5 g
F：4.51 g
C：0.1g

おすすめ度
★★★★☆

こちらも高たんぱく、低脂質。そして、良質な脂質であるEPA・DHAを含んでいる。血管の健康をつくり、中性脂肪を低下させる効果も期待できる。また、**ビタミンEやアスタキサンチンは抗酸化力があり、お肌トラブル予防にもなります**。ビタミンEは他の魚比べても含有量が多い。

豆腐



カロリー：151kcal
100gあたり

P：16.9g
F：3.9 g
C：11.7g

おすすめ度
★★★★☆

大豆を主原料として作られる。たんぱく質はもちろん、食物繊維、**ビタミンB、カルシウム、鉄、マグネシウムなどを含む**。高たんぱく・低カロリーなので、これもダイエット・ボディメイク向きの食品。ちなみに木綿豆腐の方が絹ごしに比べると栄養素の含有量が高くなる。

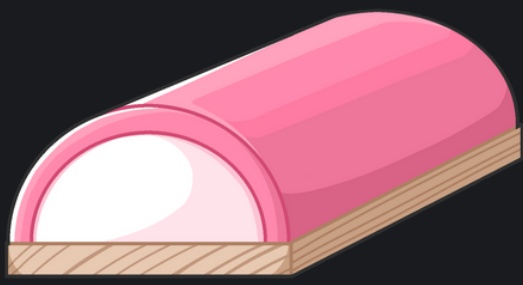
かまぼこ

カロリー：95kcal

おすすめ度



100gあたり



P：12.0 g

F：0.9 g

C：9.7 g

主にタラ、ホッケ、カレイなど白身魚類の魚肉を原料として作られて加工食品である。一般的に、低脂肪、低カロリーでたんぱく質、ビタミンB、ミネラルなど含まれている。意外にも練り物類は、ダイエットやボディメイク向きの食品である。**DIAAS（消化性必須アミノ酸スコア）鶏むね肉、たまご、大豆等と比較した結果によると、かまぼこが最も高い値を示すと言われている。**DIAASは食品に含まれる必須アミノ酸の組成に消化吸収率を加味した値。制作過程でデンプン等を使用することから、糖質が高めてであるので、糖質の摂取量については注意が必要。

05 コラム

たんぱく質を食べる方がやせやすい？！

筋肉をつけた方が 基礎代謝が高くなりますし筋肉の材料にもなる為、たんぱく質を摂った方が痩せやすくなると言われる。**いちばんは「食事誘発性熱産生（DIT）」が理由**と考えられます。ものを食べたときに生じる熱で、食事をする時の熱が食事誘発性熱産生による熱です。たんぱく質は、脂質や糖質に比べて熱産生が高く、代謝を促進するためにカロリーを消費しやすい。

■食事誘発性熱産生の割合

1. たんぱく質：20～30%
2. 炭水化物：5～10%
3. 脂質：0～3%

たんぱく質は他の栄養素よりも消化吸収にエネルギーを必要とするため、熱を産み出す量が比較的高くなる。

脂質 Fat

オリーブ オイル



カロリー：111kcal

大さじ一杯

P：0g

F：12g

C：0g

おすすめ度

★★★★★

オリーブオイルを頻繁に使用する地中海沿岸では平均寿命が長いとも言われている。オリーブオイルには、オレイン酸やリノール酸といった良質な脂肪酸が多く含まれている。**悪玉コレステロールを減少させることから、動脈硬化や生活習慣病の予防、便秘の改善にも有効とされている。**特にエキストラバージンオリーブオイルはポリフェノールを含んでおり、抗酸化作用が期待できる。ただし、オイルなので取り過ぎるとカロリーオーバーになるリスクが高いため注意が必要です。生野菜のサラダにオリーブオイル、塩・胡椒を使用して食べるのがおすすめ。

アボカド



カロリー：262kcal

可食部1個あたり

P：3.5g

F：26.2g

C：8.7g

食物繊維：7.42g

おすすめ度

★★★★★

森のバターと言われるほど、脂質が含まれている果物。アボカドの脂質は不飽和脂肪酸のオレイン酸が多く含まれ、悪玉コレステロールを抑える。また、**栄養素が全体的に多く、ビタミンC、E、葉酸、それから食物繊維も豊富である。免疫力向上、血行・便秘の改善効果を期待できる。**食べ過ぎると、下痢など起こす可能性があるため1日あたり判個～1個までとしておきましょう。冷凍のアボカドを常備しておいて、サラダに入れたり、海鮮丼を作る際に使用するのがおすすめ。

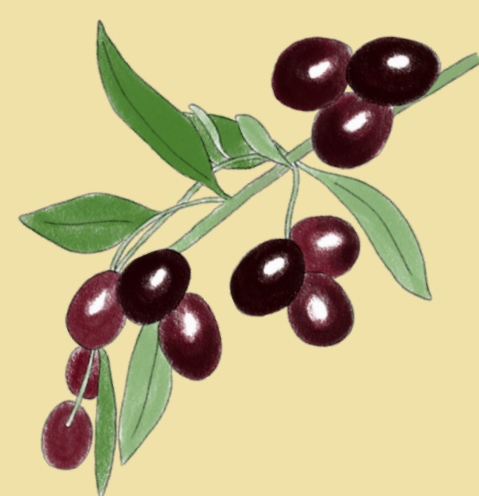
06 コラム

オリーブオイルを買う時はニセモノに注意？！

日本で販売されているオリーブオイルは偽物ばかりだと聞いたことある人は多いと思います。オリーブオイルを購入する時のポイントを挙げておきます。

■チェックポイント

- ・ 遮光されているビンを容器としているか。
- ・ 価格が安すぎないか。
- ・ 裏ラベル・シールが法規に則ているか。
- ・ 精製されたオイルではない事。
- ・ 2~3カ月以内に使い切れるサイズか。
- ・ JASマークがついているか。
- ・ 賞味期限は出来る限り遠いものにする。



バージンオリーブオイルの中に「**エキストラバージンオリーブオイル**」がある。これは国際オリーブ協会(IOC)と日本農林規格(JAS)の基準が異なり、日本国内ではJAS基準となっている。エキストラバージンオリーブオイルの基準については、IOCが酸度0.8%以下のものとしているのに対し、JASでは酸度2%以下のものとなっている。つまり日本では酸度0.8%以上でも「エキストラ」と名乗っても問題ない。



ミックス ナッツ



カロリー：113kcal
16gあたり
P：2.7 g
F：10.7g
C：1.9 g
食物繊維1.0g

おすすめ度
★★★★★

引用：KDMロカボナッツミニパック(16g×30パック)

糖質が少なく、良質な脂質を多く含みます。たとえば、くるみにはオメガ3系、アーモンドにはオメガ9系の脂肪酸が含まれます。中性脂肪やコレステロール改善などの生活習慣病予防の効果を期待できます。それから、ビタミンB群とビタミンEが豊富で、脂質や炭水化物の代謝を促す。特に**ビタミンEは抗酸化作用があり血管を丈夫にしてくれる。不溶性食物繊維が豊富で、便秘の改善効果も期待できます。**無塩の素焼きナッツがおすすめです。また、カロリーが高いため、1日あたり、手の平に少な目1杯分とするのがいいでしょう。はちみつをかけて食べるのがおすすめ。

さば水煮



カロリー：204kcal
1缶あたり
P：14.9g
F：14.7 g
C：2.9 g

おすすめ度
★★★★☆

引用：伊藤食品「AIKOCHAN」鯖水煮

青魚は良質な脂質を多く含み、たんぱく質も豊富で、サバ缶に関しては保存も効くのでたんぱく質補給の超おすすめの食品の一つ。不飽和脂肪酸のオメガ3系脂肪酸であるEPAやDHAを含む。**どちらも、中性脂肪を軽減する効果が期待できるので、ボディメイク向けの食品。**また、EPA（エイコサペンタエン酸）血液をサラサラにする効果があり、血管系の病気の予防になる。それから、豊富に含まれるビタミンDは骨を強くするだけでなく、筋肉の合成を促進する効果があると言われている。汁は塩分が多いのでサバの部分だけ食べるようにしましょう。

炭水化物 Carbohydrate

白米



カロリー：168kcal

100gあたり

P：2.5 g

F：0.3 g

C：37.1 g

食物繊維：0.3g

おすすめ度

★★★★★

お米の栄養成分は、**炭水化物、たんぱく質、水分、ミネラル、ビタミン、脂質**となり、**バランスのとれた栄養価の高い食品**。たんぱく質の補給にも向いている。100gあたり2.5gのたんぱく質を含む。食物繊維も含まれている。ただし、玄米の方がビタミン、ミネラルが多く、また食物繊維も多く含まれている。お米で得られる糖分は筋肉を動かすエネルギーになる。ダイエット中でもしっかりとお米を食べ、トレーニングのパフォーマンスを低下させないようにしましょう。

玄米



カロリー：165kcal

100gあたり

P：2.8 g

F：1g

C：35.6 g

食物繊維：1.4g

おすすめ度

★★★★★

糖質制限を行う際にはよく使われる。よく噛まないと食べられない為、食事の量や血糖値の上昇の抑制にもつながる。消化吸収に時間がかかり、白米よりはGI値が低く、血糖値が上がりづらくなる。**栄養価がとても豊富で、代謝を整えるビタミンや、丈夫な歯を作ったり血液をきれいにするミネラルが多い**。そして、玄米には白米の6倍の食物繊維が含まれている。胃腸の弱い他人や、食物繊維の豊富さから消化機能に不安のある方は配慮が必要であったり、体調不良などで疲れている時などは玄米は控えたほうがいいでしょう。

そば



カロリー：114kcal

100gあたり

P：4.8 g

F：0.7 g

C：22.1g

食物繊維：1.5g

おすすめ度

★★★★★

白米やパンなどと比べ、必須アミノ酸のバランスに優れた良質なタンパク質を含む。**アンチエイジング効果があるとポリフェノールの1種である「ルチン」は動脈硬化や、高血圧など生活習慣病予防の効果が期待できる。**GI値が低いため、血糖値が上昇しにくい。白米は高GI食（GI値：70以上）と言われているが、そばは低～中GI食とされている。血糖値が上昇しにくい為、中性脂肪がつきにくい。不溶性の食物繊維が豊富で、便秘改善の効果も期待できる。注意点としては、小麦粉とそば粉の割合を確認することで、市販のそばは小麦粉の割合が多い商品が多い。「二八そば」「十割そば」を選んで買いましょう。

オートミール



カロリー：380kcal

100gあたり

P：13.7 g

F：5.7 g

C：69.1 g

食物繊維：9.4 g

おすすめ度

★★★★★

オートミールは、オート麦を刻んだもので、朝食用のシリアルとして知られている。オート麦は、北米やヨーロッパなどで栽培されている。オートミールは、外皮を取り除いたオート麦の種子を加熱処理して、細かい粒状にしたもの。**食物繊維（β-グルカン）やタンパク質、ビタミン、ミネラルなど、栄養が豊富でカロリーも高い。**また、低GI食品としても知られており、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。消化が良く、満腹感を与える効果もあり、ダイエットにも向きの食品ですので、ぜひ取り入れていきましょう。

かぼちゃ



カロリー：91kcal
100gあたり

おすすめ度



P：1.9g

F：0.3g

C：20.6 g

食物繊維：3.5 g

栄養価が高く、炭水化物が多く含まれエネルギー源としても使える、食物繊維が豊富なかぼちゃ。**ビタミンA、C、Eが豊富に含まれる。これらは抗酸化成分が多く含まれ、免疫機能アップにつながります。**特にビタミンAは目の健康を保つためにも必要な栄養と言われます。煮物にすることが多い場合は味付けに使われる砂糖の量にも注意しましょう。普段の主食のお米やパンををたまにかぼちゃに変えるなどして、食事に取り入れるのがおすすめです。

07 コラム

ハイパー食物繊維?!レジスタントスターチとは？

ご飯を冷やすことでレジスタントスターチに変化すると言われている。冷やすことででんぷんが結晶化されるからです。通常、でんぷんは小腸で分解・吸収されるが、**これは分解せずに大腸まで残る。**そのために、「食物繊維」とも言われる。

消化酵素によって分解されず、糖質の吸収を遅らせるので、**血糖値の急激な上昇を抑制**し、糖尿病の予防や改善に効果がある。腸内細菌のエサとなるため、**ビフィズス菌などの善玉菌が増加**し、腸内環境を整える。それから、このレジスタントスターチが大腸内で発酵されるときに、短鎖脂肪酸（SCFA）がつくられる。SCFAは、**大腸粘膜の健康を維持し、細胞の炎症を抑制し**、エネルギー源として利用され、肥満や糖尿病の予防にも役立つ。

「冷やすだけ」と簡単なので、ぜひダイエットにも取り入れてみてください。ちなみに、食品としてレジスタントスターチが含まれるのはバナナです。

じゃがいも



カロリー：76kcal

100gあたり

P：1.6 g

F：0.1 g

C：17.6 g

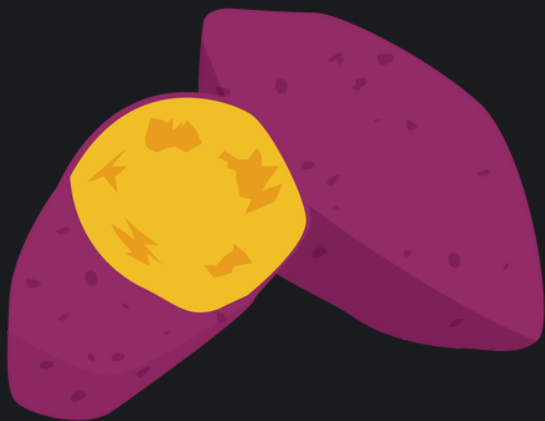
食物繊維：1.3 g

おすすめ度

★★★★☆

炭水化物がじゃがいもの主成分となりエネルギー源となる。**ビタミンC、ビタミンB6、それから食物繊維も豊富に含まれる。**ポリフェノールであるアントシアニンも含まれており、美肌や免疫力アップ効果も期待できる。イモ類は筋肉のエネルギーにもなり、かつ、カリウム食物繊維を取れる貴重な食品。カリウムは塩分の吸収を抑制し、尿中に排泄させて、血圧を下げる効果がある。じゃがいものカリウムは野菜の中では多い方である。それから、じゃがいももアツアツよりも冷やした状態で食べるとレジスタントスターチとなるので、血糖値上昇の対策になる。

さつまいも



カロリー：132kcal

100gあたり

P：1.2 g

F：0.2 g

C：31.5 g

食物繊維：2.3 g

おすすめ度

★★★★☆

炭水化物、食物繊維、ビタミンAが豊富。ビタミンAは視力改善や粘膜の保護と健康維持。**ビタミンCもみかんと同じぐらい豊富に含まれている。さつまいものビタミンCはでんぷん質が保護をするため、調理で減りにくいのが特徴である。**β-カロテンが強い抗酸化作用をもち老化や病気の予防効果が期待できます。

糖質を多く含みますが、一方で、食物繊維が豊富なので便秘の改善効果や、血糖値の上昇も緩やかにしてくれるのでGI値の低いダイエット向きのおすすめ食品です。

バナナ



カロリー：77kcal
1本あたり

P：0.9 g

F：0.2 g

C：20.3 g

食物繊維：0.99g

おすすめ度



糖質をしっかり含んでおりトレーニング前のエネルギー補給にも最適である。栄養素は、ビタミンB6,ビタミンC,カリウム,食物繊維が豊富に含まれ、栄養価は高い。カリウムが豊富なので、むくみ予防を期待できる。カリウムは体内の塩分量を調整する効果があるからです。ビタミンB6によるたんぱく質代謝を促す効果も期待できる。また、セロトニンの材料になる、アミノ酸の1種であるトリプトファンが含まれており、気分の安定やストレス解消の効果も。コスパもよく、取り入れやすい果物のひとつとしておすすめです。

冷凍ブルーベリー



カロリー：49kcal
100gあたり

P：0.5 g

F：0.1g

C：12.9 g

食物繊維：3.3g

おすすめ度



栄養価が高く、ビタミンやミネラル類の優れた供給源となる。一番の特長は多くの抗酸化物質を含む事。さらに、冷凍することで、抗酸化物質であるアントシアニンの効果が高まります。視力・視覚機能の改善や眼精疲労の予防や効果疲労回復の効果、それからビタミンCや、ビタミンEの効果もあり肌のハリツヤを保つのに役に立ちます。冷凍だと保存がききますし、ヨーグルトに入れて食べれるとたんぱく質も補給できるのでおすすめ。

キウイ フルーツ



カロリー：53kcal
100gあたり

P：1g
F：0.1g
C：13.5

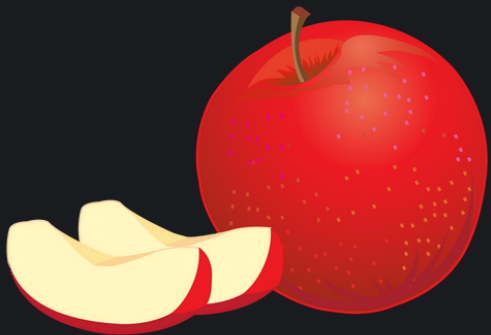
食物繊維：2.5g

おすすめ度



栄養価が高く、ビタミンC、食物繊維が豊富に含まれている。ビタミンCの含有量は果物の中でもかなり高い。食物繊維も100g当たり約3.0g程度含まれており、果物の中でも含有量はかなり多い。豊富に含まれる**ペクチンには血中の悪玉コレステロールを減少させる働きがある**。またキウイフルーツにもセロトニンが含まれており、ストレス解消などの効果も期待できる。ブルーベリーと同様にヨーグルトに入れて食べるのがおすすめです。

りんご



カロリー：54kcal
100gあたり

P：0.2g
F：0.1g
C：14.6g

食物繊維：1.5g

おすすめ度



「1日1個のりんごは医者を見舞う」ということわざがあるくらい、栄養が豊富。食物繊維が豊富で、ペクチンと言われる**水溶性食物繊維と不溶性の食物繊維を両方含んでおり便秘改善の効果**が期待できる。ペクチンには糖分の吸収を遅らせる効果もあり、**血糖値の急上昇を緩やかにする効果**も。ビタミンCやビタミンK、カリウムが含まれる。ビタミンCには鉄分の吸収を助けてくれる効果もあり、貧血の予防にもなります。また、免疫力を高めたり、疲労回復効果、高血圧や生活習慣病予防の効果も期待できる。低GI食品でもあるためにダイエット時の糖質補給にはおすすめです。

食物繊維

ブロッコリー



カロリー：33kcal
100gあたり

おすすめ度



P：4.3g
F：0.5g
C：5.2g
食物繊維：4.4g

トレーニーが鶏ささみと、ゆで卵と一緒に好んで食べているのがこのブロッコリーである。栄養価の高さから、「野菜の王様」などと言う風に呼ばれている。**ビタミン、ミネラルなどを含み栄養価も高いし、野菜だがたんぱく質も含む。**特に抗酸化ビタミンである、ビタミンA・C・Eをしっかり含んでいるため、疲労回復や免疫力アップの効果を期待できる。もちろん、食物繊維も豊富である。スーパーには冷凍ブロッコリーも売られており、長期保管もできるためおすすめです。

08 コラム

ブロッコリーががん細胞も倒してしまう？！

スルフォラファン という物質の名称を聞いたことがありますでしょうか。これはブロッコリーから摂れる硫黄化合物で、植物が自然に生み出す自己防衛物質です。まだ研究段階ではあるものの、このスルフォラファンががん細胞を破壊する作用が期待できると言われています。また、抗炎症作用・抗酸化作用があるとされているためさまざまな生活習慣病の予防にも役に立つとされています。たとえば、**花粉による炎症反応を緩和したり、ピロリ菌の殺菌作用**があることも報告されているようです。

オクラ



カロリー：30kcal
100gあたり

P：2.1 g

F：0.2 g

C：6.6 g

食物繊維：5.5g

おすすめ度



低カロリーで高い栄養価。オクラ特有の**ねばねば成分のムチン**には**胃の粘膜保護**や、**消化促進の効果**があります。それから、水溶性食物繊維の**ペクチン**が**とにかく豊富**に含まれており、血糖値の上昇を抑制する効果があります。ちなみに、食物繊維の多そうなキャベツは1.8g（100g）だが、オクラは5.5gの食物繊維を含む。

ビタミンB1は疲れた筋肉を回復させる効果にも期待できます。冷凍オクラが売られているので、日ごろの食事にオクラをちょい足しするのがおすすめです。

わかめ



カロリー：117kcal
100gあたり

P：13.6 g

F：1.6 g

C：41.3 g

食物繊維：32.7g

おすすめ度



マグネシウム、カルシウムなど、骨や歯を作るために大切なミネラルが豊富。マグネシウムは筋肉の収縮や弛緩を調節する作用があり、不足すると筋肉の収縮が制御できなくなり、脚をつったりします。脚だけでなく全身の筋肉の疲労感が増す原因にもなるので、トレーニングを行う人はしっかりと摂りましょう。

ワカメに含まれるフコダインという食物繊維は免疫力を高めて血液の流れを改善する効果があるとされている。もちろん、食物繊維が豊富で便秘改善の効果も期待できる。市販のワカメスープなどに、さらにその上から乾燥ワカメを入れる「追いワカメ」がおすすめです。

きのこ



カロリー：16kcal

100gあたり

P：3.7 g

F：0.7 g

C：2.7 g

食物繊維：2.7g

※まいたけの値を参照。

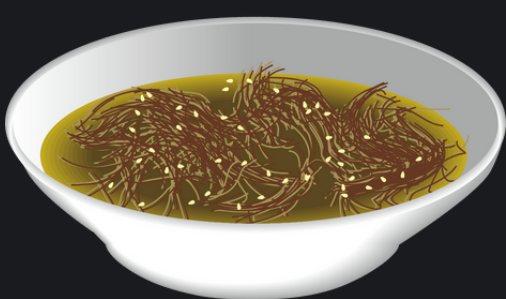
おすすめ度



PFCは多くは含まれていない。ただ、種類により異なるが、きのこの栄養成分はビタミンD、ビタミンB、カリウム、リンなどのミネラル類が含まれる。おすすめはスーパーでも買いやすいしめじとまいたけです。**しめじにはアミノ酸の一種であるオルニチンが豊富で疲労回復効果、脂肪燃焼の促進効果**があるとされている。食物繊維も水溶性と不溶性どちらも含まれていて、不溶性の食物繊維の方が豊富である。

きのこ類には「**MDフラクション**」という**食物繊維**が含まれている。MDフラクションとは、短鎖脂肪酸を含む食物繊維で、腸内で善玉菌のエサとなり腸内環境の改善や免疫力向上の効果が期待できる。また、まいたけはビタミンB2をきのこ類の中で1番豊富に含んでいる。しめじよりも多く含む。

もずく



カロリー：4kcal

100gあたり

P：0.2g

F：0.1 g

C：1.4 g

食物繊維：1.4 g

おすすめ度



海藻類の特有な水溶性食物繊維である**フコダイ**ンほかの**海藻類と比べてもずくには多く含まれています**。腸内環境を整えたり、血糖値を上がりにくくする効果を期待できます。その他のミネラルなどの栄養素は他の海藻類（ワカメ）の方が豊富である。マグネシウムとカルシウムは豊富に含まれています。マグネシウムは筋肉の収縮や弛緩を調節する作用を持っています。スーパーなどでパックで売っているものについて「果糖ブドウ糖液糖」を多く含む種類もあるので、購入する際は栄養成分表示をチェックするようにしましょう。