

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！  
食欲の秋が近づいてきておりますので、今回は秋の旬な食材を一部ご紹介致します！！

### 戻りかつお

- ・戻りかつおとは、暖かい海でたくさんの餌を食べ、**脂**のったかつおのことです！
- ・良質な脂（**DHA・EPA**）が豊富で脳の働きを活性化させたり、血栓を予防する働きがあります！
- ・造血作用のある「**ビタミンB12**」、**「カルシウム」**の吸収促進する「**ビタミンD**」も含まれています！

### サツマイモ

- ・脳にとってのエネルギー源である「**ブドウ糖**」をエネルギーに変換する「**ビタミンB1**」が含まれています！
- ・**抗酸化作用**が期待されている「**ポリフェノール**」や「**ビタミンC**」も含まれており、疲れた体に最適！



### リンゴ

- ・リンゴの皮には、「**抗酸化作用**」を持つ「**ポリフェノール**」が多く含まれており、活性酸素を抑制してくれるので、皮ごと食べるのがおすすめです！
- ・リンゴには「**糖質**」が含まれており、エネルギー補給ができます！

### 抗酸化作用ってなに??

抗酸化作用とは、活性酸素を抑える作用です。激しい運動を行うアスリートは、多くの酸素を体に取り込んで利用するため、活性酸素が多く発生します。活性酸素が増加すると鉄が錆びる様に身体の細胞を傷つけます。また、老化や動脈硬化、がんなどの原因になります。

旬な食材は、**栄養満点**で、**安価**で入手することができます。  
上記の食材以外にも秋にはたくさんの食材が旬を迎えます！  
旬の食材をたくさん食べて、**健康な体を作りましょう！！**



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](#)」👉