

Sports SDGs CURRY

～アレンジレシピ～



スポーツをする人が強化するとよい栄養素

〈鉄〉

- ・酸素を運搬するための赤血球の材料となる
- ・スポーツ性貧血の予防

〈カルシウム〉

- ・運動時の筋収縮に必要
- ・発汗によるカルシウムの喪失予防

〈葉酸〉

- ・赤血球の生産を助ける「造血ビタミン」の一つ
- ・たんぱく質の生合成を促進
- ・胎児の神経管閉鎖障害のリスク低減

鉄



- 体内での働き…
酸素の運搬・供給

- 不足すると…

女性は月経血による鉄の損失による貧血（鉄欠乏性貧血）になりやすい。スポーツ選手は運動性溶血性貧血※にも注意が必要。

※足裏の衝撃により赤血球が壊れやすくなることで起こる貧血

- 鉄の摂取状況…

18～29歳の女性の鉄の推奨量は月経ありで10.5mg、月経なしで6.5mg

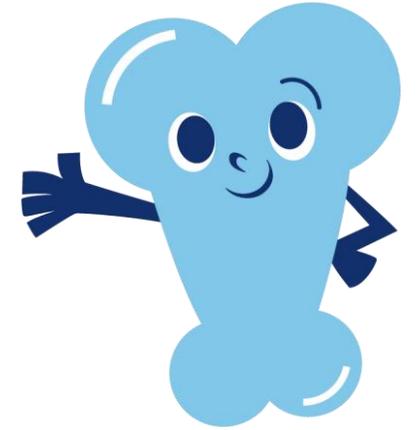
現状では、20～29歳女性で平均7.3mg程度摂取している。

若い女性アスリートは溶血を起こしやすく、普通の女性よりも鉄の損失が多いため、より多くの鉄の摂取が求められる。

豆知識＜鉄の吸収について＞

食品に含まれる鉄には、ヘム鉄（動物性食品由来）と非ヘム鉄（植物性食品由来）があり、動物性食品から摂取できるヘム鉄の方が吸収効率が良い。非ヘム鉄は、そのままでは吸収しにくいですが、ビタミンCや動物性たんぱく質と同時に摂取すると吸収率が向上する。

カルシウム



●体内での働き…

神経や筋肉の興奮・鎮静、心筋の収縮、血液の凝固、

ホルモンの分泌調整など身体機能の調節に深く関わりがある。

筋肉の収縮時、筋細胞内でカルシウムイオン移動によって筋肉が収縮・

弛緩する。運動を高強度・高頻度行なっているアスリートは消費しやすく
また、運動に伴う発汗でもカルシウムは失われる。

●不足すると…

骨に蓄えられているカルシウムが減少し、不足状態が長期間続くと

骨がもろくなり骨折につながる恐れがある。→パフォーマンス力低下

●カルシウムの摂取状況…18~29歳女性の推奨量は650 mg /日

18~29歳女性の平均値は408 mg /日のため、積極的摂取が必要

葉酸

●体内での働き…

細胞分裂に必要なビタミン
(DNA合成に関わるため)

- ➡ ビタミンB12とともに赤血球の形成を助ける
- ➡ 胎児の発育を助ける (妊娠期に需要が高くなる)

●不足すると…

赤血球の形成がうまくできず、**貧血**になることがある。
妊娠期だと、胎児の形成がうまくいかず、**神経管閉鎖障害**
のリスクが高まる。



●葉酸の摂取状況…

18~29歳女性の葉酸の推奨量は**240 μ g**
現状は18~29歳女性で**平均226 μ g**のため、**さらなる摂取が望まれる。**

アレンジレシピ〈鉄・カルシウム・葉酸〉

〈目安栄養素量〉

対象：**18～29歳女性**

鉄の1日推奨量	10.5mg
カルシウムの1日推奨量	650mg
葉酸の1日推奨量	240μg

【カレーチヂミ】 鉄強化

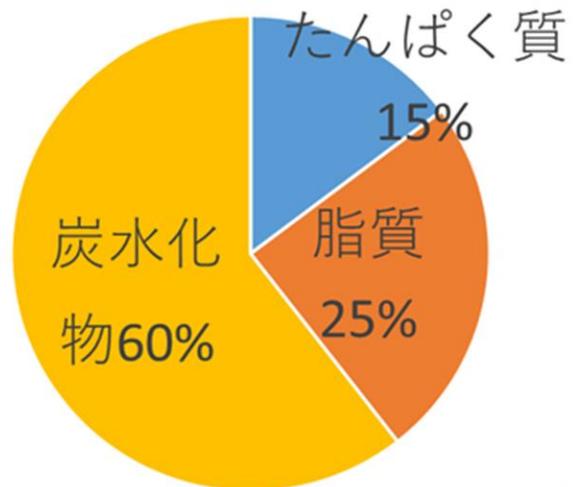
1日分の鉄
摂取が可能



【栄養素量】

エネルギー	: 722kcal
タンパク質	: 29.1g
脂質	: 21.7g
炭水化物	: 119.5g
鉄	: 11.3mg

【PFC比】



【材料】

・レトルトカレー	90g	・小麦粉	140g
・卵	30g	・ひじき	5g
・あさり缶	30g	・あさり缶汁	30g
・にら	20g	・水	250g
・油	8g	・しょうゆ・酢	6g
・チリソース	4g		

【カレードリア】 カルシウム強化

1日分のCaの
約50%が摂れる



【栄養素量】

エネルギー : 782kcal

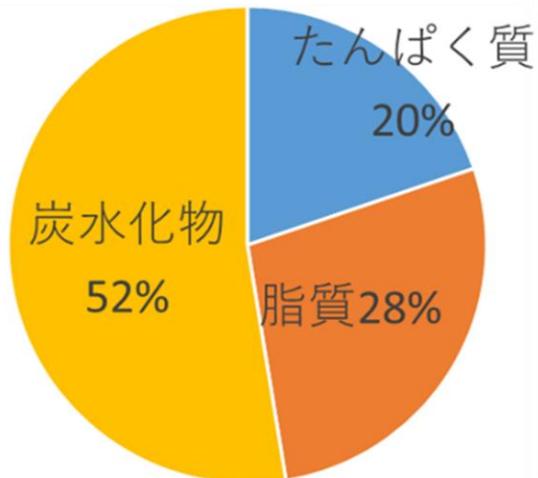
タンパク質 : 40.5g

脂質 : 25.1g

炭水化物 : 107.5g

カルシウム : 339mg

【PFC比】



【材料】

・レトルトカレー	180g	・スキムミルク	8g
・水	10g	・ご飯	230g
・サラダチキン	50g	・ピザ用チーズ	25g
・パン粉	3g	・パセリ(乾燥)	1g

【カレマヨディップ】 葉酸強化



1日分の葉酸の
約70%が摂れる

【栄養素量】

エネルギー : 159kcal

タンパク質 : 7.4g

脂質 : 11.7g

炭水化物 : 10.4g

葉酸 : **176 μ g**

【材料】

- ・レトルトカレー 45g
- ・マヨネーズ 10g
- ・**ブロッコリー** 70g
- ・ミニトマト 30g