

Sports SDGs CURRYに使用した  
食材を紹介します！



玉ねぎ  
大根  
かぼちゃ  
ほうれん草  
ブロッコリー  
にんじん  
鶏むね肉



# 玉ねぎ

## 栄養価（可食部100gあたり）

エネルギー	33kcal
ビタミンA（β-カロテン当量）	1μg
ビタミンC	7mg
カルシウム	17mg



生体調節  
をするよ！

## 硫化アリル

たまねぎを刻んでいると、涙や鼻水が出ませんか？それはたまねぎに含まれる**硫化アリル**という成分が目や鼻の粘膜を刺激するからです。この硫化アリルは、ビタミンB1と結合すると**疲労回復効果**をもたらします。ビタミンB1を多く含む**豚肉**と一緒に食べると良いでしょう。

## ケルセチン

ポリフェノール的一种である**ケルセチン**という成分がたまねぎには豊富に含まれています。このケルセチンには、**血液凝固**の抑制、**悪玉コレステロール**値の低下、**動脈硬化**の予防といった効果があり、肥満や高血圧などの**生活習慣病**の予防効果が期待できます。

# 大根

栄養価（皮つき生100gあたり）

エネルギー	15kcal
ビタミンC	7mg
カリウム	12mg
葉酸	34mg

消化を助けるよ！



## 消化酵素

大根には**アミラーゼ**や**プロテアーゼ**という消化酵素が含まれています。

アミラーゼはでんぷんの**消化を助け**、胃もたれや胸やけを予防・改善します。

プロテアーゼはタンパク質を分解するはたらきがあります。

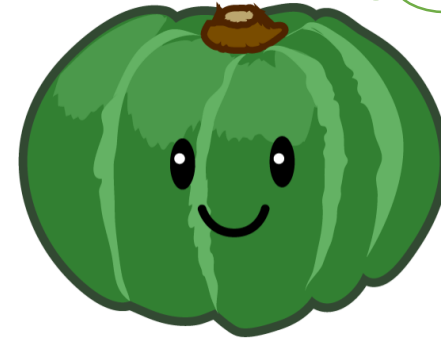
## 抗酸化作用

**コラーゲンの合成**を助けて、皮膚のシミやしわを防ぎ、傷やヤケドの治りをよくします。

抗酸化力が高く、血中のLDL-コレステロールなどの酸化を抑制し**動脈硬化**や**老化**を**予防**します。

# かぼちゃ

栄養満点の私  
です！



## 栄養価（可食部100gあたり）

エネルギー	78kcal
ビタミンA（β-カロテン当量）	4000μg
ビタミンC	43mg
ビタミンE	4.9mg

## ビタミンA、ビタミンE

かぼちゃには、β-カロテンとビタミンEが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚・粘膜を丈夫にします。ビタミンEは「若返りのビタミン」とも呼ばれ、体内の脂質やたんぱく質、DNAなどの酸化を防ぐ働きがあります。そのため、動脈硬化や心臓病、認知症などの予防に効果があるといわれています。

## かぼちゃの種子

かぼちゃの種子には、動脈硬化や高血圧の予防、アンチエイジング効果が期待できる、リノール酸やオレイン酸、ビタミンB<sub>2</sub>、Eなどが含まれています。また、女性ホルモン様の働きをし、骨粗しょう症予防に効果のある、ポリフェノールのリグナンも含まれています。

- ・『八訂 食品成分表2021 本表編』香川明夫監修 女子栄養大学出版部
- ・『NHK出版 からだのための食材大全』池上文雄 他 監修 NHK出版

# ほうれんそう

## 栄養価（可食部100gあたり）

エネルギー	18 kcal
ビタミンA（β-カロテン当量）	4200μg
ビタミンC	35mg
カルシウム	49mg
鉄	2.0mg



鉄を補給するよ！

## 緑黄色野菜の代表

ほうれんそうは、カラダの**老化**や**肌トラブル**、**生活習慣病**の原因となる**活性酸素**を抑制する作用を持つβ-カロテンや**ビタミンC**をはじめ、**貧血**の予防・改善に役立つ**鉄**、**骨や歯の形成**に欠かせない**カルシウム**や**マグネシウム**などが豊富に含まれている、とても栄養価の高い野菜です。

## シュウ酸

舌に残るえぐみの正体は**シュウ酸**という成分です。多量に食べると鉄やカルシウムの吸収を妨げる作用がありますが、通常の食事程度なら心配ありません。また、**茹でる**ことで減らすことができます。ただし茹でる時間は**1分だけ**にしましょう。茹ですぎると**ビタミンC**や**カリウム**も水に溶けて減ってしまいます。

# ブロッコリー

万能野菜だよ！



## 栄養価（可食部100gあたり）

エネルギー	37kcal
ビタミンA（β-カロテン当量）	900μg
ビタミンC	140mg
カルシウム	50mg
食物繊維	5.1g

## あらゆる予防に万能

高いがん抑制効果を期待されるβ-カロテン、ビタミンC・E、スルフォラファンの効果で、がんやその他の生活習慣病の予防に有効です。また、認知症予防にもつながる葉酸、高血圧予防に働くカリウム、骨の形成に必要なカルシウム、貧血予防に効果のある鉄などを含む万能野菜です。

## ビタミンC

ブロッコリーは、野菜に含まれるほぼすべてのビタミンを豊富に含み、食物繊維も豊富ですが、特にビタミンCの含有量が非常に多いです。ビタミンCと一緒に摂ることで鉄の吸収率が高まります。ビタミンCは、風邪などのウイルスに対抗するほか、肌荒れやシミを防ぎ、肌を若く保つうえで有効に作用します。

- ・『八訂 食品成分表2021 本表編』香川明夫監修 女子栄養大学出版部
- ・『春夏秋冬おいしいクスリ 旬の野菜の栄養辞典 最新版』吉田企世子 監修

# にんじん

## 栄養価（可食部100gあたり）

エネルギー	35 kcal
ビタミンA（β-カロテン当量）	8600μg
ビタミンA（α-カロテン）	3300mg
カリウム	300mg
カルシウム	28mg



カレーに  
欠かせない！

## B-カロテンとカリウム

緑黄色野菜の中でもβ-カロテンがとても多く含まれています。β-カロテンには抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。にんじんのβ-カロテンは皮の下に多く含まれているので、皮を剥かずによく洗い、そのまま調理するのがおすすめです。また、カリウムは体内の余分なナトリウムの排泄を促すため、むくみ予防などに効果的です。

## オロト酸

オロト酸には、DNAを形成する働きのある葉酸や貧血を防ぐ働きのあるビタミンB<sub>12</sub>の代謝を助ける働きがあります。そのため、妊娠初期の妊婦さんが積極的に摂ることが勧められる栄養素です。また、中毒による肝障害の回復を早める効果もあるといわれています。

# 鶏むね肉

栄養価（とりむね皮なし100gあたり）

エネルギー	.....	105kcal
たんぱく質	.....	23.3g
脂質	.....	1.9g
炭水化物	.....	0.1g

たんぱく質の補給と  
疲労回復に最適！



## たんぱく質

鶏むね肉は大きく引き締まっている肉で脂肪分が少なく**たんぱく質が多い**のが特徴です。アミノ酸スコア100（体内で合成できない**必須アミノ酸をバランスよく含む**）であるため、良質たんぱく質といわれています。

## イミダペプチド

鶏むね肉や鶏ささみに特に多く含まれているペプチドで、**疲労回復作用、抗酸化作用\***などが報告されている。

※運動を行うことで活性酸素が発生する。活性酸素により細胞が傷つくと細胞機能が低下し疲労が生まれる。活性酸素の働きを抑えるのが抗酸化作用。