

# 小川 道場生え抜き隊通信 Vol.3

## 自然の、知って得する栄養知識！その2

自然の第2弾！甘味料の話と夏の栄養に関して。

参考にしてください。

ご意見も承ります！ [scr3347@gmail.com](mailto:scr3347@gmail.com) 清水まで !!

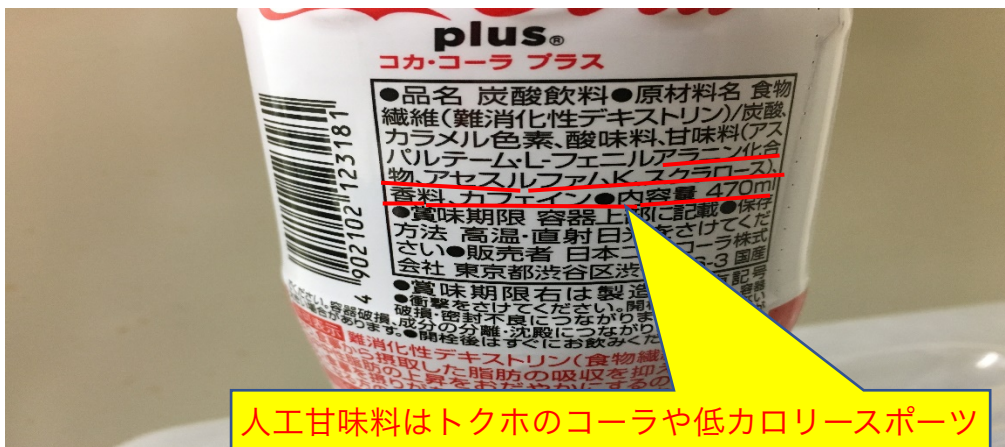
### ゼロカロリーは体に良いの？

ゼロカロリーでも甘いコーラやお菓子、ゼリーなどがありますが、これらには砂糖の数十～数百倍の甘さの人工甘味料が含まれており、これによって甘味を出している、体にどのような影響を及ぼすかまだ全て解明されていないものもあり、下のイラストに載っているものが代表的なものです。

「ゼロカロリーだし、ダイエットに効くなら良いんじゃないの？」と思いますが、最近の研究では甘みを感じている時点で血糖値が上がるということが分かってきていて、人工甘味料も砂糖と同じように血糖値が急に上がるので、口に入れたら同じなのではないかと思います。血糖値が急に上がると太りやすくなりますので、ダイエットに効くかどうかは定かではありません。

もし甘い炭酸が欲しくなったらコーラのゼロカロリーよりも人工甘味料を使ってなくて色も違和感のない三ツ矢サイダーがおすすめです！😊

コカコーラ プラス 【トクホ】

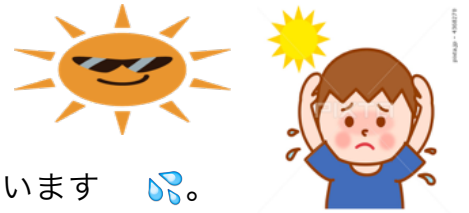


人工甘味料はトクホのコーラや低カロリースポーツ飲料、栄養補給系商品などの健康を意識している方向けの商品にも平気で含まれているので、気になる方は注意してくださいね😊

参考文献

人工甘味料でも糖尿病リスク ダイエット飲料の過飲に注意 [diamond.jp/articles/-/38139](http://diamond.jp/articles/-/38139)

# これからの季節、不足しやすい栄養素



蒸し暑い夏は、汗をたくさんかきますよね。

特にランニングや柔道をやっているみんなはなおのことだと思います💧。

実は、汗に含まれている成分は水分や塩分だけではありません。汗をたくさんかくと、マグネシウム、亜鉛、鉄といったミネラル分も失われてしまいます。汗をかくことでミネラルが体に不足すると、さまざまな不具合が起こるようになります。

ミネラルは筋肉を動かすための神経のはたらきを調整したり、体液の濃さを調節する役割をもっている他、炭水化物や脂質などのエネルギーを効率よく使うためにも使用されます。そのため夏にハードな練習でたくさん汗をかくみんなはミネラル分をしっかり補給するとよいですね😊!

**特にお母さん**は、不足すると美容にとってよくないばかりか健康的な活動を行うことが難しくなってしまうのです。そんな体にとって欠かせないミネラル分の中でも、とくに注意して摂取したい栄養素が**鉄分**。鉄分が不足すると肌の状態や健康に害を及ぼしてしまうのです。



ヘム鉄

- 赤身の肉、魚、レバー
- 非ヘム鉄より体に吸収されやすい
- 吸収率：約30%



非ヘム鉄

- 野菜、海藻、大豆製品など
- ヘム鉄に比べ、体に吸収されにくい
- 吸収率：約5%

<http://f-chiro.com/blog/1807/>



鉄は大きく分けてお肉や魚にふくまれる**ヘム鉄**と、植物や海藻に含まれる**非ヘム鉄**があります。

鉄分が補えるお菓子もあるので、どうせ食べるならたまにはこういうのにしましょう。

**意外とおいしい**です😊

参考文献：夏に失われやすい栄養素は鉄分！補給方法について <http://wellnesslab.co.jp/archives/280>

**ビタミンC + 鉄分 = 吸収率UP!!**

