知って得するスポーツ栄養

アスリートはなぜ風邪をひきやすいのか?

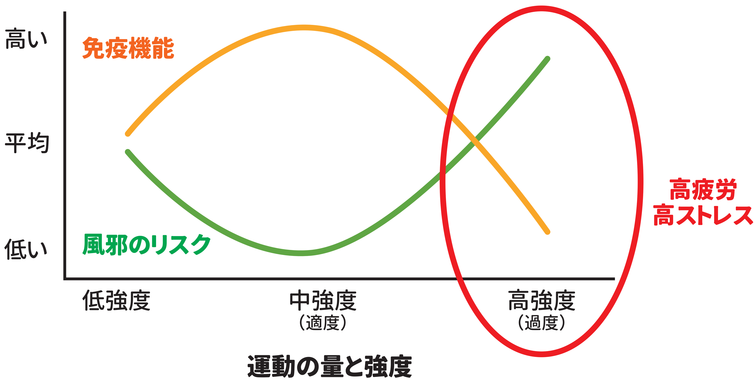
免疫力が低下しやすい原因

高強度・長時間の
トレーニング

短期間での減量
(体重階級制競技)
栄養不足

遠征による
長時間移動・
睡眠不足

月経異常　無月経

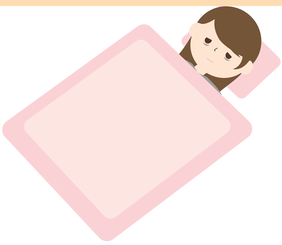


激しい運動や過度の減量による栄養不足によって身体が極端に疲労し、ストレスがかかると免疫力が低下して風邪をひきやすくなる。

免疫力低下のサインかも!?

□休養してもいつもより疲労が抜けない

□寝つきが悪い・寝起きが悪い



□水分補給しても口が渇く

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2211-1

知って得するスポーツ栄養

免疫機能低下を防ぐためには

①免疫にかかわる栄養素を積極的に摂る

たんぱく質

免疫細胞の主要な成分

肉類、魚類、卵、大豆・大豆食品、乳製品など

抗酸化ビタミン（ビタミン A、ビタミン C、ビタミン E）

活性酸素の働き（免疫機能の低下）を抑えてくれる

緑黄色野菜、果物、ナッツ類など

食物繊維・乳酸菌

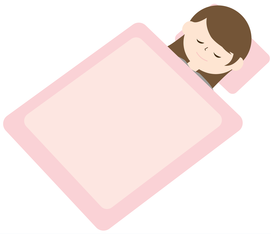
腸内環境を整えるのに役立つ

野菜、きのこ、海藻、大豆・大豆食品、発酵食品
（ヨーグルト・味噌・納豆・キムチ）など

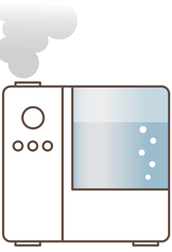
②免疫機能を維持する生活習慣を身につける

◆手洗い・うがい・手指の消毒をしましょう

◆睡眠（休養）をしっかりとりましょう



◆部屋の湿度は 50 ～ 60%を保ちましょう



参考：運動と免疫機能・感染リスクの関係
エッセンシャルスポーツ栄養学、日本スポーツ振興センター
Digital PR Platform、消費者庁

© 2022 シダックス栄養士会
スポーツ栄養部会発行 N0.2211-2