

ビタミンEの働きと 多く含まれる食材



01 前回の振り返り

ケガ予防や疲労回復に欠かせないビタミンC

ビタミンCは、
今回のテーマであるビタミンEや、
前々回のビタミンAをサポートして
くれる、とても心強い存在です。



01 前回の振り返り

ケガ予防や疲労回復に欠かせないビタミンC

今回は、ビタミンCとチームで働く
「ビタミンEの働き」と「多く含まれる食品」
についてご紹介します。



02 タミンEとは？

強い抗酸化作用を持つビタミンE

ビタミンEは、**強い抗酸化作用を持つ脂溶性ビタミン**の一つです。
体の中で発生する「活性酸素」から細胞膜を守り、
カラダがサビつくのを防いでくれます。

02 タミンEとは？

強い抗酸化作用を持つビタミンE

- 活性酸素

激しい運動やストレスなどで増えやすいもの。増えすぎると、筋肉や細胞を傷つけてしまうことがあります。

- ビタミンE

その活性酸素をキャッチして、細胞を守る「ボディーガード」のような役割。

02 タミンEとは？

ビタミンACEの抗酸化パワー

ビタミンEは活性酸素を処理する際に、
自分自身が酸化してしまいますが、そこで活躍するのがビタミンCです。
ビタミンCが、酸化したビタミンEを元の状態に戻してくれるのです。



02 タミンEとは？

ビタミンACEの抗酸化パワー

そのため、ビタミンA・C・Eと一緒に摂ると、
抗酸化パワーがより強くなるという、ジュニアアスリートにとって
うれしい特徴があります。

03 ビタミンEの主な働き

① 強い抗酸化作用でカラダをサビから守る

ビタミンEは、細胞膜を守ることで、カラダが酸化するのを防ぎます。

- 強度の高いトレーニングや試合が続く
- 練習量が多く、疲労がたまりやすい

といったジュニアアスリートの生活では、活性酸素が増えやすくなります。

03 ビタミンEの主な働き

① 強い抗酸化作用でカラダをサビから守る

ビタミンEがしっかりとれていると...

- 疲労の回復をサポート
- 筋肉や細胞へのダメージを軽減
- 筋肉や細胞へのダメージを軽減

03 ビタミンEの主な働き

② 血行をよくして、酸素と栄養を全身に届ける

ビタミンEには、血液の流れをスムーズにする働きがあります。

血液がサラサラに近い状態だと、筋肉や全身の細胞に

- 酸素
- 栄養

が届きやすくなり、パフォーマンスアップにもつながります。

03 ビタミンEの主な働き

② 血行をよくして、酸素と栄養を全身に届ける

- 最後まで走り切るスタミナ
- 集中力を切らさずにプレーし続ける力

を支えてくれる、縁の下の力持ちのような栄養素です。

04 中学生のビタミンEの目安量

中学生のビタミンEの必要摂取量

日本におけるビタミンEの一日推奨摂取量は以下の通りです。

中学生：男子：**6.5 mg**、女子：**6.0 mg**

04 中学生のビタミンEの目安量

中学生のビタミンEの必要摂取量

通常の食事をしていれば、極端に不足しにくい栄養素です。

ただし食事に偏りがあると、必要量に届かないこともあるので、**どんな食品に多く含まれているか**を知っておくことが大切です。

05 ビタミンEを多く含む食品

ビタミンEが多く含まれる食品群4選！

1 ナッツ類

- アーモンド
- ピーナッツ

少量でもビタミンEがしっかりとれる食材です。
間食に数粒取り入れるのもおすすめです。



05 ビタミンEを多く含む食品

ビタミンEが多く含まれる食品群4選！

2

植物油

- ひまわり油
- オリーブ油
- なたね油
- 米油

揚げ物だけでなく、炒め物やドレッシングに使うことで、自然と摂取量を増やせます。



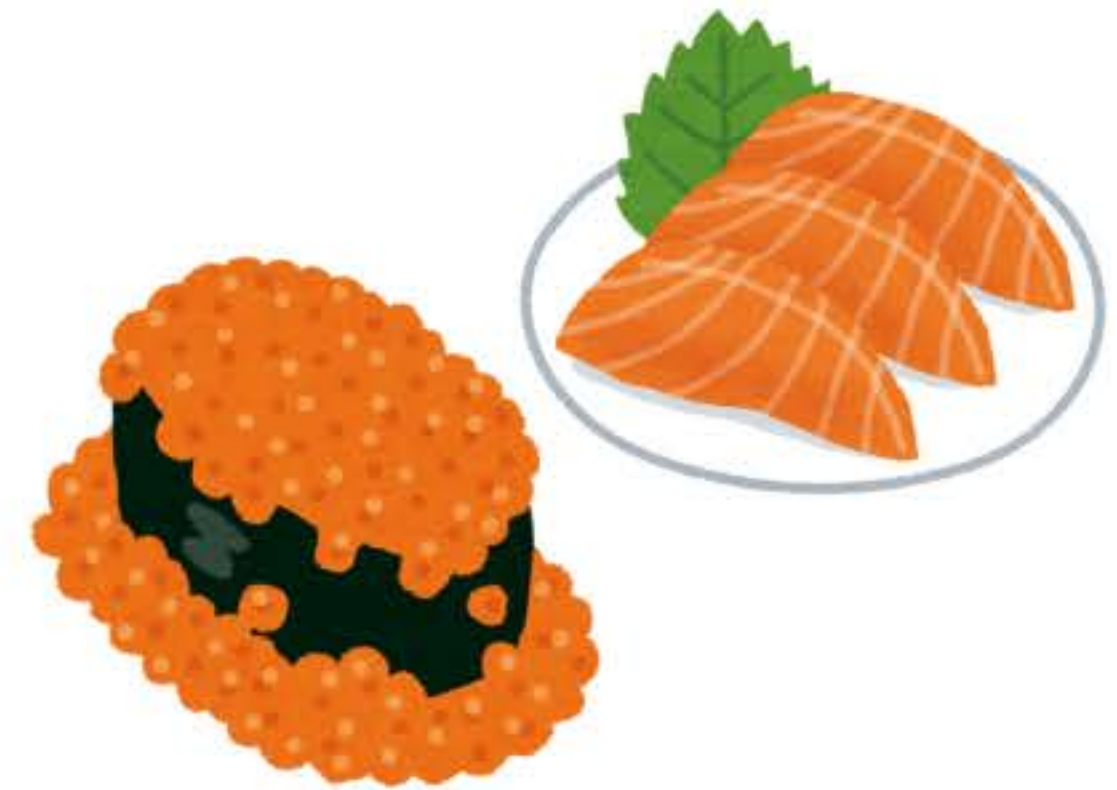
05 ビタミンEを多く含む食品

ビタミンEが多く含まれる食品群4選！

3

魚類

- サバ
- サーモン
- いくら



魚はビタミンEだけでなく、**たんぱく質**や**DHA・EPA**など、アスリートにうれしい栄養も一緒に摂れる食材です。

05 ビタミンEを多く含む食品

ビタミンEが多く含まれる食品群4選！

4

その他の食品

- アボカド
- かぼちゃ



サラダやスープ、おかずの一品として取り入れやすい食材です。

06 ビタミンEを上手にとるポイント

ジュニアアスリートにとってビタミンEはとっても大事！

ビタミンEは**脂溶性ビタミン**です。

そのため、油と一緒にとると吸収がよくなるという特徴があります。

06 ビタミンEを上手にとるポイント

ビタミンEの摂り方のコツ

- アボカドサラダにオリーブオイルをかける
- かぼちゃをオイルで軽く炒めてからスープにする
- ナッツをおやつに少量プラスする

油を上手に使った料理と一緒にとると効率よく吸収されます。

06 ビタミンEを上手にとるポイント

ビタミンEの保管の注意点

ビタミンEは 光や熱に弱く、酸化しやすい という性質も持っています。

- 植物油やナッツ類は、直射日光を避けて冷暗所で保管
- 開封後は早めに使い切る

08 ビタミンEの働きのまとめ



強い抗酸化作用 と 血行促進 の働きがあり、ジュニアアスリートの疲労回復やケガ予防、パフォーマンス維持に役立つ



ナッツ類、植物油、魚、アボカド、かぼちゃなどを、毎日の食事に少しずつ取り入れることで、自然と必要量に近づけることができる



ビタミンCやビタミンAと一緒にとることで、抗酸化パワーがさらにアップします

ビタミンKの働きと
多く含まれる食材

