

**不足しがちなミネラルを
にがりで摂ろう！**



01 はじめに

ジュニアアスリートの体づくりに役立つ大豆製品

大豆製品は、朝に食べることでこのような効果がある食品です。

- 睡眠の質を高める
- 成長ホルモンの分泌を促す
- 脳の働きをサポートする



02 にがりとは

ミネラルが凝縮された液体「にがり」

にがりは豆腐を固めるために使われる食品添加物です。

にがりは、海水から塩を取り出したあとに残る液体のことです。

この液体には**ミネラルがぎゅっと濃縮**されています。

02 にがりとは

にがりを使って普段の食事にミネラルをプラス

飲み物に数滴入れたり、料理に使ったりするだけなので、

家庭でも取り入れやすいのが特徴です。

また、豆乳とにがりを使えば、

自宅でも電子レンジで簡単に手作り豆腐を作ることができます。

03 にがりに含まれる主な成分

さまざまなミネラルが含まれているにがり

- マグネシウム
- カルシウム
- カリウム
- ナトリウム
- 微量ミネラル

03 にがりに含まれる主な成分

特に多く含まれている「マグネシウム」

マグネシウムは、**筋肉や神経の働き、骨づくり、エネルギー代謝**などに関わる大切なミネラルです。

運動量が多く、汗をかきやすいジュニアアスリートにとっては、日頃から意識してとりたい栄養素のひとつです。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

① 筋肉の収縮とゆるみを助ける

マグネシウムは、**筋肉が収縮する働き**に関わっています。

運動中や運動後に足がつりやすい人は、

汗による水分やミネラルの不足が関係していることもあります。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

① 筋肉の収縮とゆるみを助ける

足がつる原因はミネラル不足だけではありませんが、
マグネシウムを含むミネラルを普段から意識してとることは、
筋肉のコンディションを整えるうえで大切です。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

② 神経の働きを安定させる

神経の働きが整うことで、**体の動きや集中力にも関係**してきます。

試合中や練習中に集中してプレーするためにも、

日々の食事から体の土台を整えることが大切です。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

③ 骨の形成をサポートする

骨といえばカルシウムを思い浮かべる人が多いと思いますが、**マグネシウムも骨の形成に関わる大切な栄養素**です。

カルシウムだけでなく、マグネシウムも一緒に意識してとることで、成長期の体づくりをサポートできます。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

④ エネルギー代謝を助ける

練習や試合でたくさん体を動かすジュニアアスリートは、

エネルギーをスムーズに作り出すことが大切です。

疲れにくい体をつくるためにも、

マグネシウムは意識したいミネラルです。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

⑤ 便通をサポートする

マグネシウムは、**腸の働きにも関わっています。**

食事量が少ない、野菜や海藻類が少ない、水分が足りないなどの理由で、便通が乱れることがあります。

04 にがりの主役「マグネシウム」の働き

⑤ 便通をサポートする

にがりを少量取り入れることで、腸内環境を整えるサポートにつながる場合もあります。

ただし、入れすぎるとお腹がゆるくなることがあるため、量には注意しましょう。

05 マグネシウム以外のミネラルの働き

暑い時期のコンディションを整えるミネラルたち

にがりには、**マグネシウム以外にも体に必要なミネラル**が少量含まれています。

汗をかく季節は、水分だけでなくミネラルも失われやすくなります。

熱中症対策の基本は、こまめな水分補給、必要に応じた塩分補給、

休憩、睡眠、暑さを避ける工夫です。

05 マグネシウム以外のミネラルの働き

カルシウム

カルシウムは、骨や歯の形成に欠かせないミネラルです。

また、**神経の伝達や筋肉の働き**にも関わっています。

マグネシウムと一緒にとることで、体の中でバランスよく働きやすくなります。

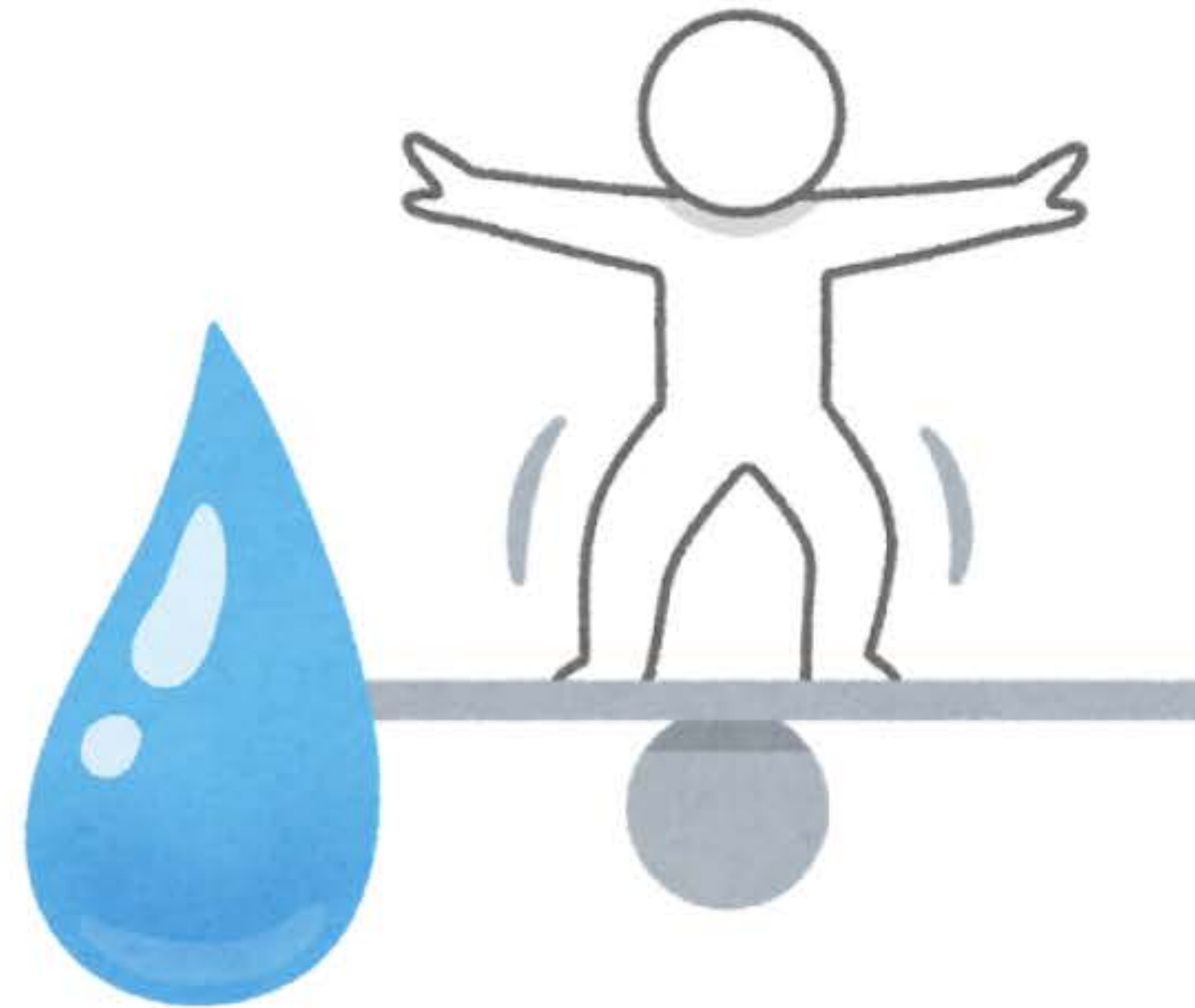


05 マグネシウム以外のミネラルの働き

カリウム

カリウムは、体内の水分バランスを整える働きがあります。

むくみの予防や、筋肉の働きを助けることにも関わっています。汗をかきやすい時期、運動量が多い時期には、食事からしっかり摂りたいミネラルです。



05 マグネシウム以外のミネラルの働き

ナトリウム

ナトリウムは、体液のバランスを保つために必要なミネラルです。**神経や筋肉の働きもサポート**します。汗をたくさんかくとナトリウムも失われるため、これからの時期は水分だけでなく塩分も意識することが大切です。



05 マグネシウム以外のミネラルの働き

微量ミネラル

にがりには、亜鉛や鉄などの微量ミネラルが含まれることもあります。

これらは、**免疫力の維持、貧血予防、成長のサポート**などに関わる栄養素です。



06 にがりの使いじ方

毎日の食事に少しずつがポイント

にがりには、**ほんの少量から使うのが基本**です。

たくさん入れれば良いというものではありません。

入れすぎると苦みが強くなったり、お腹がゆるくなったりすることがあります。

06 にがりの使いじ方

① 水や飲み物に入れる

水200mlに対して、にがりを1～2滴入れます。

入れすぎると苦くなるため、まずは少量から始めましょう。

運動前後の水分補給に使う場合も、にがりだけで熱中症を防ごう

とするのではなく、気温や汗の量に合わせて、

水分・塩分・休憩をしっかりと意識することが大切です。

06 にがりの使いじ方

② ご飯に入れる

炊飯時に、にがりを加える使い方もあります。

商品によって目安量は異なりますが、

2合に対して15ml程度と記載されているものもあります。

ご飯がふっくら炊け、ミネラル補給にもつながります。

06 にがりの使いじ方

③ 味噌汁やスープに入れる

味噌汁やスープに、食べる直前に1～2滴加えるのもおすすめです。

温かい汁物に入れると、

食事の中で自然に取り入れやすくなります。

朝食や夕食に味噌汁を飲む習慣がある家庭では、

続けやすい方法です。

06 にがりの使いじ方

④ ヨーグルトや豆乳に入れる

ヨーグルトや豆乳に少量加える方法もあります。

豆乳ににがりを加えると、手作り豆腐を作ることできます。

腸内環境を整える食材と組み合わせることで、

体の内側からコンディションを整えるサポートにもつながります。

06 にがりの使い方

⑤ 料理に使う

肉を焼く前に少量揉み込むと、肉がやわらかくなりやすくなります。

また、煮物に入れると煮崩れしにくくなることもあります。

普段の料理に少し加えるだけで、

ミネラルを取り入れやすくなるのが、にがりの良いところです。

07 にがりをを使うときの注意点

入れすぎるとお腹がゆるくなることがある

にがりを多く入れすぎると、下痢をしたり、お腹がゆるくなったりすることがあります。



07 にがりを使うときの注意点

入れすぎるとお腹がゆるくなることがある

最初は1～2滴から始め、体調を見ながら量を調整しましょう。

飲み物に入れる場合は、1日数滴程度から始めるのがおすすめです。

多くても10滴程度を目安にし、お腹がゆるくなる場合は量を減らしてください。

07 にがりを使うときの注意点

商品によって濃度が違う

同じ「数滴」でも、商品によって体に入るミネラル量が変わることがあります。

使用量は必ず商品の表示を確認しましょう。

07 にがりを使うときの注意点

腎臓に不安がある場合は注意する

腎臓に問題がある場合、ミネラルをとりすぎることで体に負担がかかる可能性があります。

持病がある人や、医師から食事制限を受けている人は、

自己判断で増やさず、医師や管理栄養士に相談しましょう。



07 にがりを使うときの注意点

栄養を「過不足なくバランスよく摂る」

栄養素は、たくさんとれば良いというものではありません。

大切なのは、過不足なく、バランスよくとることです。



08 まとめ

にがりには、さまざまなミネラルが含まれている

マグネシウム

カルシウム

ナトリウム

カリウム

微量
ミネラル

08 まとめ

主成分であるマグネシウムの働き



マグネシウム

- 筋肉の働きをサポートする
- 神経の働きを安定させる
- 骨の形成をサポートする
- エネルギー代謝を助ける
- 便通をサポートする

08 まとめ

暑い時期のコンディション作りに「にがり」

運動量が多く、汗をかきやすいジュニアアスリートにとって、

ミネラルを意識してとることは、

暑い時期のコンディションづくりにもつながります。

ただし、**熱中症対策はにがりだけでできるものではありません。**

08 まとめ

不足しがちなミネラルを家族みんなで無理なく補う

こまめな水分補給、必要に応じた塩分補給、十分な睡眠、休憩、暑さを避ける工夫を基本にしながら、
にがりを**毎日の食事に少しずつ**取り入れていきましょう。



**補食にピッタリ！
栄養満点の麺類・おにぎらず**

