



ピスタチオとスポーツは相性が良い！？ アメリカピスタチオ協会が運動前後に食べることで多くの利点を インフォグラフィックで公開

アメリカピスタチオ協会(略称：APG、本部：米国カリフォルニア州フレズノ)は、ピスタチオに含まれている栄養素が運動の前後に摂取することで疲労回復などに役立つことをまとめた、インフォグラフィック*「ピスタチオとスポーツの友好的な関係」を公開しました。

ピスタチオは、運動することで発生する活性酸素による細胞の酸化を防ぐ抗酸化物質、疲労予防・筋肉組織の回復を手助けするビタミン B6・カリウムを多く含みます。また、良質な脂質、タンパク質、炭水化物も含んでおり、運動前後に摂取することで、栄養補給や疲労回復にも役立ちます。

ピスタチオに含まれるその他の栄養成分と効果効能についてもインフォグラフィックにてまとめております。

ピスタチオをうまく生活に取り入れて、スポーツ前後の栄養補給、疲労回復、筋肉の回復能力を高めましょう。

*インフォグラフィックは、情報やデータをイラスト、グラフを用い視覚的に分かりやすく表現するものです。

アメリカピスタチオ協会について

アメリカピスタチオ協会(APG)は、米国カリフォルニア州、アリゾナ州およびニューメキシコ州のピスタチオ栽培農家、加工業者およびパートナーを代表する任意の業界団体です。これら3つの州で米国産商業用ピスタチオの100%を占めています。APGは栄養価の高いアメリカ産ピスタチオの認知を高めるという目的のもと活動しています。詳細については AmericanPistachios.org をご覧ください。

＜本件に関する問い合わせ＞

アメリカピスタチオ協会広報担当

ウェーバー・シャンドウィック・ワールドワイド株式会社

北方・大坂

TEL：03-5427-7360、7372

ピスタチオとスポーツの ♥な関係



「ナッツの女王」と呼ばれる
ピスタチオ。
日本に輸入される91.7%
(2012)はアメリカ産で、
機械化による徹底した
生産管理により安全性の高い
商品を安定して供給してきた。



栄養成分

アメリカ産ピスタチオ25g
(43粒/1日推奨摂取量)

栄養成分の効果

良質な脂肪	/ 11.6g
タンパク質	/ 5.1g
炭水化物	/ 6.9g
うち食物繊維	2.6g
カリウム	/ 254.5mg
リン	/ 122.5mg
マグネシウム	/ 30.3mg
鉄	/ 1.0mg
亜鉛	/ 0.6mg
銅	/ 0.3mg
ルテイン +ゼアキサンチン	/ 351.3 mcg
マンガン	/ 0.3mg
ビタミンB6	/ 0.4mg
ビタミンB1	/ 0.2mg



目の疲れ、健康



コレステロールゼロ。良質な脂肪（一価不飽和脂肪酸・多価不飽和脂肪酸）の摂取はコレステロール値が下がり、心臓に良いとされている



筋肉組織の回復、持久力アップ、老廃物の排出



便秘解消、腸内環境の正常化



効率的なエネルギー利用と新陳代謝



美肌



乳酸を排出する酵素の働きを助ける

ビタミンA / 62.3mcg
 リボフラビン (ビタミンB2) / 0.04mg
 葉酸 (フォラシン) / 12.75mcg
 クロム / 6.17mcg

長く続くエネルギー

酵素の働きを手助けし、脂質、タンパク質、炭水化物の代謝、および血糖値を正常化する

スポーツ前後の上手な栄養補給



ピスタチオは、運動で発生する活性酸素による細胞の酸化を防ぐ抗酸化物質、疲労予防・筋肉組織の回復を手助けするビタミンB6・カリウムを多く含む。

栄養補給にはスポーツをする2時間前に

植物性の脂質は、動物性の脂質よりも吸収に時間がかかるため。

Enjoy Sports!

サイクリング ランニング

ハイキング トレッキング

B6

疲労回復にはスポーツ終了直後に

ビタミンB6が筋肉の修復を助けると共に、カリウムが老廃物を排出する手助けをしてくれる。



スポーツをすることでカルシウムが失われる為、乳製品摂取がおすすめ。ピスタチオのビタミンB6がカルシウムの吸収を手助けしている。

※乳糖不耐症の方もいるため、牛乳はスポーツ後に取るのがおすすめ

他の食べ物との比較

ピスタチオ = **約43粒**
 (1日摂取推奨量*)

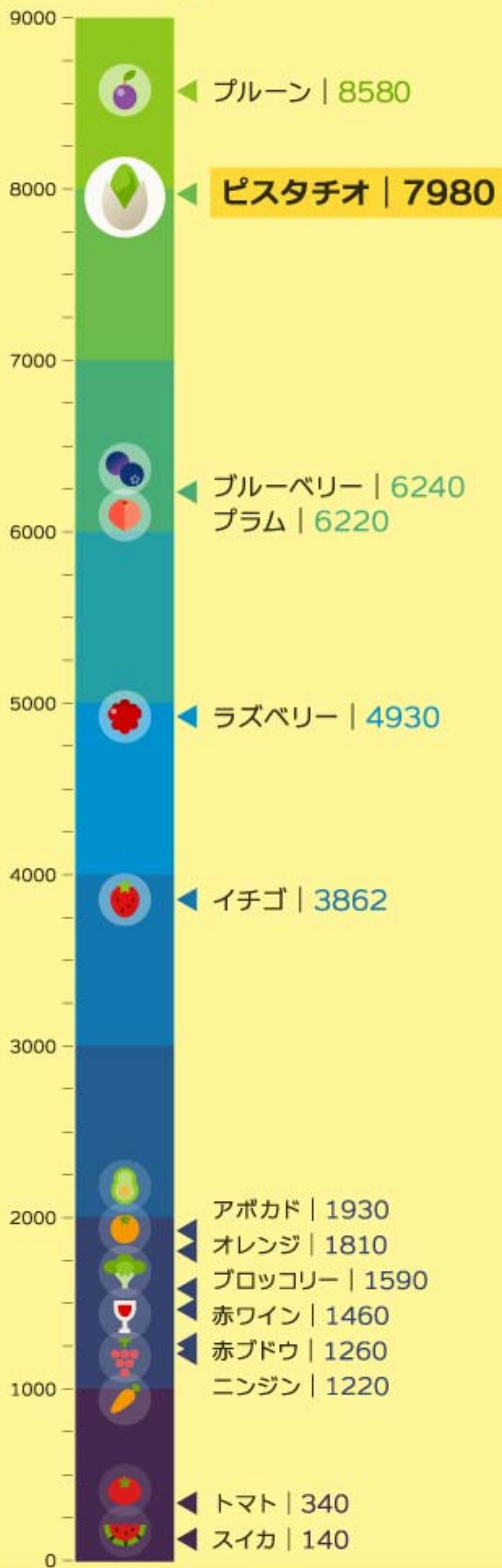
*日本人の平均体重

総抗酸化能(TAC)

総抗酸化能(TAC) 比較

※ $\mu\text{mol TE}/100\text{g}$

運動は、体の細胞を傷つける酸化の原因となることも。
 ピスタチオには、抗酸化物質として細胞の酸化を防ぐ役割を持った成分が多く含まれている。



食物繊維
2.6g

タンパク質
5.1g

カリウム
254.5mg

リンゴ
0.6個分
(約300g/個)



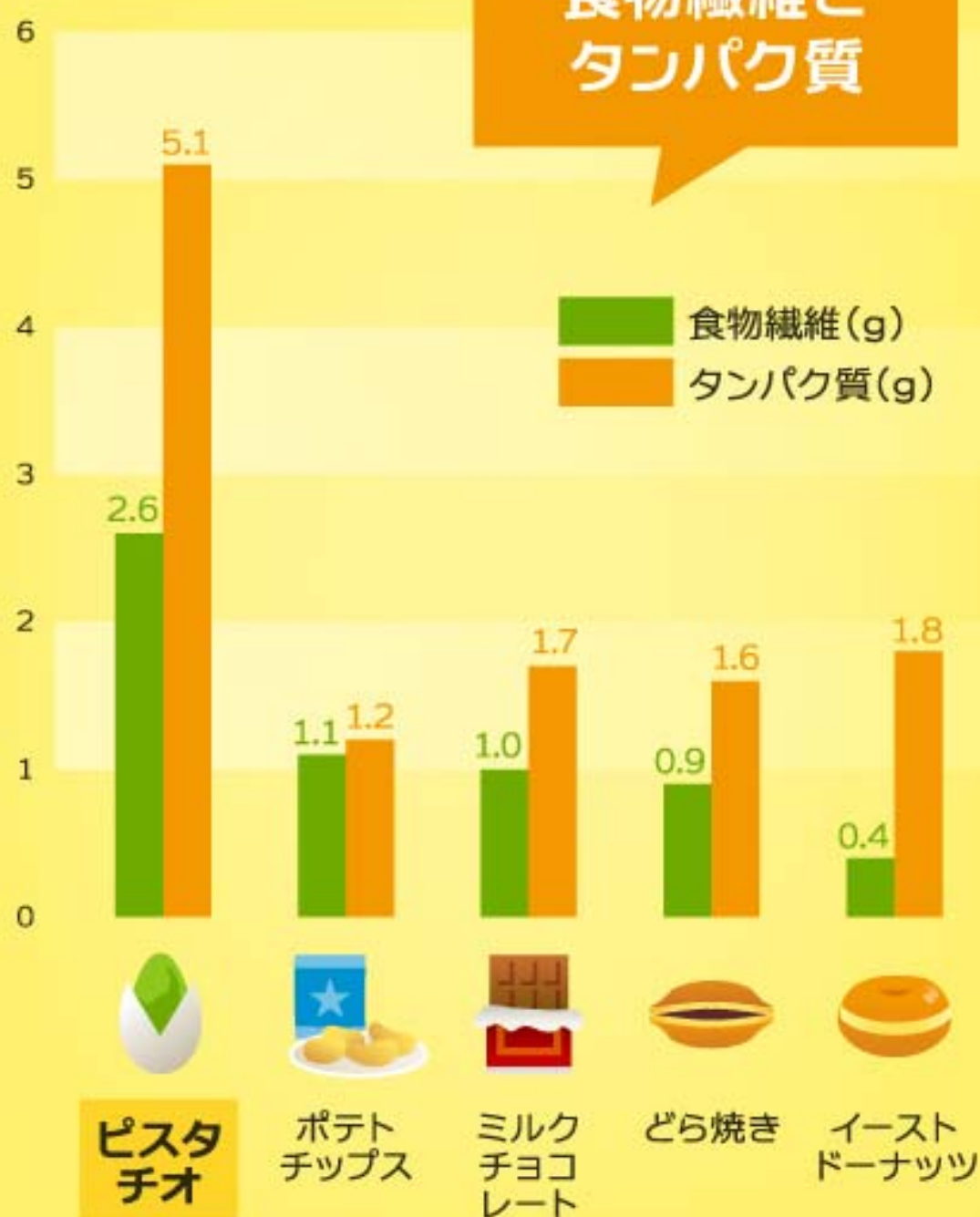
大豆(ゆで)
約32g分



大きめバナナ
可食部半分
(約60g)



食品25g中の食物繊維とタンパク質



監修：
 慶応義塾大学医学部教授 井上浩義
 出典：
 文部科学省 日本食品標準成分表2010

