

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 / 351.3 mcg
+ゼアキサンチン
- 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*)

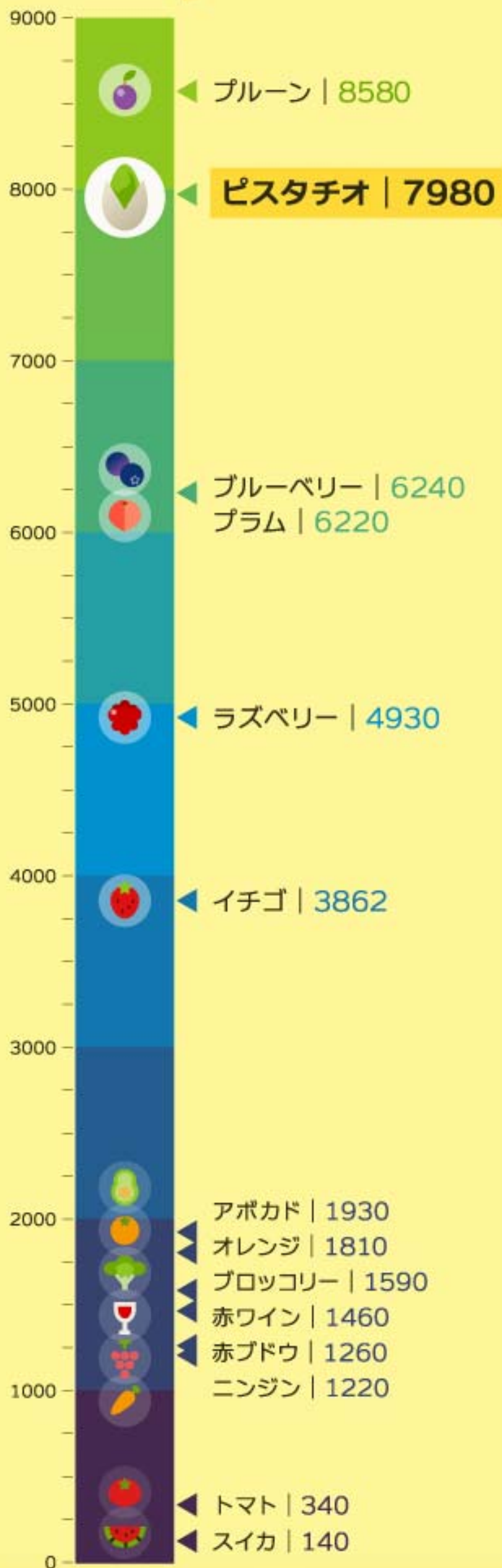
総抗酸化能(TAC)

*日本人の平均体重

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)



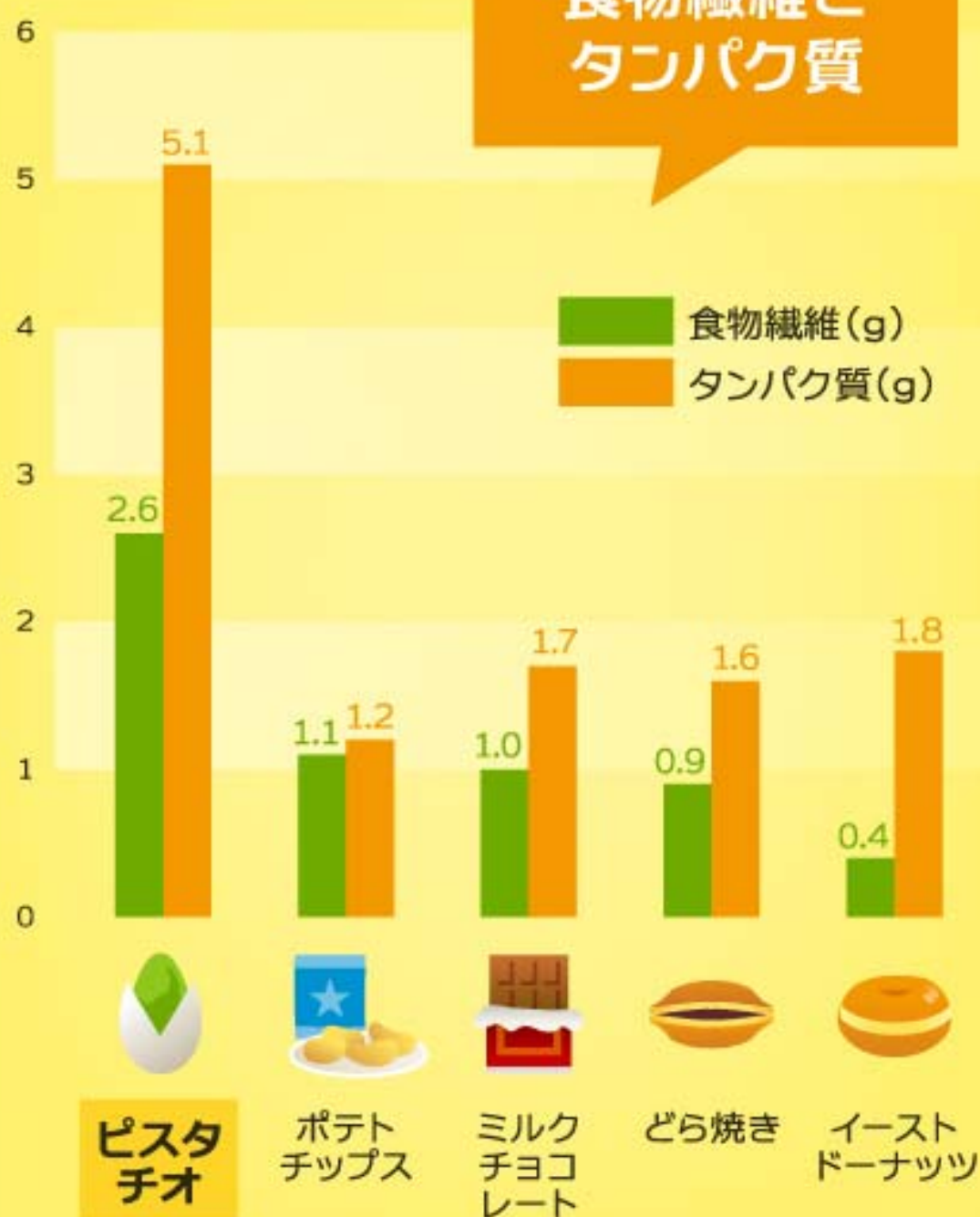
大豆(ゆで)
約32g分



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

