

スポーツ栄養士監修 生野菜・生果物を食べる

食品の多くは衛生上の問題などから加熱をして食べますが、生で食べられる野菜や果物には生のまま食べるからこそとりやすい栄養素があります。細胞やコラーゲンを作るときに必要なビタミンCはその栄養素の1つです。ビタミンCは熱に弱いので、生で食べられる食品から摂るようにするとよいでしょう。

また、生の食品が持っているもう1つのよい点は、酵素が挙げられます。酵素はからだの中で行われている化学反応を助ける働きがあり、例えば大根や玉葱、キウイ、パイナップルなどにはたんぱく質を分解する「プロテアーゼ」が含まれています。すりおろした野菜や果物に肉をつけておくと柔らかくなるのはこのためです。酵素の成分はたんぱく質であるため、加熱をすると変性してその効力は失われてしまいます。生の野菜や果物からとる酵素はその消化酵素の働きを助けてくれます。



日頃多くのエネルギーを必要とするアスリートは練習時間を確保するために消化にかけられる時間が少ないことがあります。生の野菜や果物は食べにくさや消化が悪いという印象があるかもしれませんが、消化吸収を助けてくれる効果もありますので量やタイミングで調整しましょう。