

# スポーツ栄養士監修 MCT(中鎖脂肪酸)

アスリートの中でも、長距離ランナーなどの持久系、試合や練習時間が長く、疲れを残したくない競技にはMCTがおすすめです。MCTはオイルやパウダー、ゼリー、飲料、ココナッツミルクなどで販売されています。

MCTを継続的に摂ることで**持久力アップ**や**疲労回復の効果**が期待できます。

MCTはココナッツオイルやパーム油、牛乳などに含まれ、サラダ油やオリーブオイルよりも分子が小さいため吸収が早くエネルギーになりやすい脂質です。

融点が高いため夏は液体、冬は白い個体になります。また発煙点が低い  
ため加熱しすぎると煙が出たり、泡立ったりします。炒め物や揚げ物には  
向いておらず、加熱後の料理やヨーグルトなどのデザートに加えます。

最近ではMCTオイル入りのドレッシングも種類が増えてきましたのでサラ  
ダにかけて食べるとより**疲労回復に必要な栄養素が効率よく食べられます。**

一方、運動をしていない人がMCTオイルをむやみに使うとエネルギー  
の摂りすぎになることもありますのでご注意ください。

