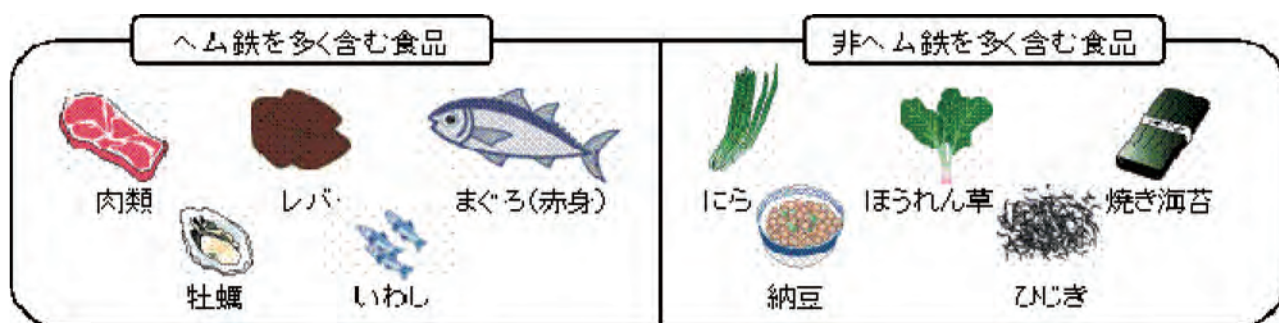


ひじき、ほうれん草、小松菜、大根葉、かぶ葉などです。なお、おもに動物性の食品に含まれるヘム鉄は吸収の良い鉄なので積極的にとりましょう。おもに植物性の食品に含まれる非ヘム鉄はそのままでは吸収が悪いので、肉や魚のおかずとビタミンCと合わせてとると吸収率がアップします。



### カルシウムをたっぷりって疲労性骨折を防ぐ

ランナーは発汗量の多い生きモノ。汗は水と塩だけでできているのではなく、骨の材料となるカルシウムやヘモグロビンの材料となる鉄を多く含んでいます。汗をかいたのにいい加減な食事をしてしまうと、貧血はもちろんのこと、カルシウム不足で骨がもろくなり、疲労性骨折の原因となってしまいます。疲労性骨折はアクシデントでポキッと骨が折れるというより、練習で追い込んでいるうちに、いつのまにか骨に小さなヒビが入ってしまうタイプの骨折です。練習によるカルシウムの損失に対して補給が追い付かなかったことが原因となります。この、ランナーに非常に多いスポーツ障害を未然に防ぐにはとにかくにもカルシウム補給につきます。練習前後で体重が 2 kg減ってれば汗を 20 かいたということ。これはちょうど 200ml の牛乳 1 本で補えるカルシウム量です。「汗をかいたらとにかく牛乳」を忘れないようにしましょう。栄養フルコース型の食事ではカルシウム強化料理を積極的に加えることが肝心。食品では、ししゃも、しらす干しなどの小魚や、ひじきなどの海藻、高野豆腐などの大豆製品、小松菜、おかひじき、大根葉、水菜などの青菜もしっかりと。

