

摂りたい食品栄養素表（指導者用）

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
三大栄養素	たんぱく質	筋肉・ホルモン・酵素・免疫細胞の成分となる・あらゆる生命活動に必要	きな粉、丸干しいわし、しらす、あじ、かつお、さんま、鯛、鶏ささみ、鶏むね肉、豚ひれ肉、うなぎ、するめ、干しえび、えび、枝豆、大豆製品（高野豆腐、湯葉、納豆、がんもどき、木綿豆腐）、焼き海苔、ごま、ナッツ類（ピーナッツ、ピスタチオ）、鶏卵
	良質な脂質	炎症を抑える・善玉コレステロールを増やす・脳を作る・学習能力を高める・抗うつ	不飽和脂肪酸、EPA/DHA（さんま、さば、いわし）、n-3系脂肪酸（亜麻仁油、えごま油）、中鎖脂肪酸（ココナッツオイル、MCTオイル）、ナッツ類全般、アボカド
	炭水化物	エネルギー源になる・血糖値を上げる	未精製穀物（玄米）、イモ類（特にさつまいも、さといも）、バナナ、豆類全般（特に大豆、小豆、えんどう豆、ひよこ豆）、ナッツ類全般（特にカシューナッツ、アーモンド、ピスタチオ）、味噌、鶏卵
脂溶性ビタミン	ビタミン A	皮膚や粘膜の新陳代謝、維持・肌の再生を助ける・目の健康維持・抗がん作用	にんじん、モロヘイヤ、カボチャ、うなぎ、焼き海苔、わかめ、ほうれん草、パセリ、明日葉、春菊、小松菜、菜の花、ニラ、ブロッコリーなどの緑黄色野菜
	ビタミン D	カルシウムの吸収、沈着をサポート・血液や筋肉のカルシウム濃度の調整	きのこ全般類（特に干しいたけ、干しきくらげ、舞茸、エリンギ）、魚類（いわし、しらす、かつお、鮭、かわはぎ、さんま）、切干大根、卵黄、小松菜、モロヘイヤ、ほうれん草
	ビタミン E	肌の新陳代謝・血流をよくする・抗酸化作用・アンチエイジング・赤血球溶血防止	ナッツ類（アーモンド、ピーナッツ）、鮭、鶏卵、牡蠣、カボチャ、玄米、モロヘイヤ、菜種油、干しえび、いわし、うなぎ、たらこ、アボカド、枝豆、木綿豆腐、いちじく、キウイ、抹茶
	ビタミン K	止血作用・カルシウム沈着を促進・コレステロール産生抑制	納豆、パセリ、大葉、モロヘイヤ、バジル、明日葉、ケール、海藻類（わかめ、海苔、ひじき）、ブロッコリー、ほうれん草、キャベツ、小松菜、抹茶、菜種油
水溶性ビタミン	ビタミン C	コラーゲン生成・メラニン色素沈着予防・抗酸化作用・抗ストレス作用・鉄の吸収促進・抗がん作用	パプリカ、芽キャベツ、アセロラ、キウイ、レモン、菜花、ブロッコリー、カリフラワー、柿、いちご、みかん、大根、じゃがいも、パセリ、ほうれん草
	ビタミン B1	糖質代謝のサポート・疲労回復・イライラ、不安軽減	玄米、胚芽米、雑穀類、ぬか漬け、ごま、松の実、豆類（枝豆、落花生、発芽大豆、えんどう豆）、高野豆腐、納豆、大豆もやし、焼き海苔、わかめ、豚赤身肉、うなぎ、モロヘイヤ、豆苗、スーパープラウト
	ビタミン B2	三大栄養素の代謝に関わる（特に脂質代謝）・皮膚、粘膜、髪の毛の細胞新生・成長促進	納豆、鶏卵、きのこ類（干しいたけ、舞茸、きくらげ、マッシュルーム）、海藻類（わかめ、海苔）、丸干しいわし、ナッツ類（アーモンド、クルミ）、鮭、うなぎ、かれい、レバー、豆苗、ほうれん草、雑穀、高野豆腐

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
水溶性ビタミン	ナイアシン	糖質、脂肪がエネルギーになる時のサポート、アルコール分解サポート・神経症状を防ぐ	玄米、たらこ、かつお節、魚類（かつお、まぐろ、いわし、さば）、ナッツ類（落花生、アーモンド、ピーナッツ）、鶏ささみ、鶏むね肉、海藻類（焼き海苔、わかめ）、きのこ類（ヒラタケ、舞茸、えのき、しめじ）、緑黄色野菜、小麦発芽、豆類、アボカド、とうもろこし、バナナ、そば
	ビタミン B6	たんぱく質代謝・メンタルに関係するホルモン合成・赤血球合成	バナナ、アボカド、まぐろ、かつお、あじ、さば、鮭、いわし、豚ひれ肉、鶏ささみ、玄米、にんにく、きのこ類（干しいたけ、舞茸）、赤パプリカ、抹茶、酒粕、ナッツ類（落花生、ピスタチオ）
	ビタミン B12	脂質代謝（エネルギー代謝）・神経バランスを整える（DNA 合成）・造血作用・貧血予防	貝類（しじみ、あさり、牡蠣）、丸干しいわし、鮭、さんま、さば、うなぎ、海藻類（海苔、昆布）、にんにく、豚赤身肉、じゃがいも、ぬか漬け、味噌、醤油、納豆
	葉酸	たんぱく質代謝・DNA などの拡散合成・赤血球の細胞形成・貧血予防・胎児の神経管閉鎖障害予防	枝豆、芽キャベツ、アスパラ、切干大根、ブロッコリー、ほうれん草、海藻類（焼海苔、わかめ、ひじき）、干しえび、いちご、マンゴー、モロヘイヤ、オクラ、ケール、春菊、干しいたけ、アボカド、納豆、きな粉、さつまいも
	パントテン酸	エネルギー産生に不可欠・細胞、組織の健康維持・ホルモン合成（副腎皮質ホルモン）	納豆、鶏卵、そば、落花生、鮭、うなぎ、いわし、豆類（大豆、ひよこ豆、えんどう豆）、ブロッコリー、カリフラワー、モロヘイヤ、きのこ類（エリンギ、なめこ、えのき、しめじ）、アボカド、いくら、たらこ、緑茶
	ビオチン	三大栄養素の代謝サポート・白髪、薄毛予防・皮膚や粘膜の健康維持・アトピー性皮膚炎改善（ヒスタミン排出）	ナッツ類（ヘーゼルナッツ、ピーナッツ）、卵黄、青海苔、ぬか漬け、大豆、きのこ類（舞茸、干しいたけ、しるきくらげ）、丸干しいわし、納豆、レバー、ブロッコリー、カリフラワー、かれい、グレープフルーツ（生卵の場合卵白に含まれるアビジンと結合することで吸収阻害する）
ミネラル	ナトリウム	細胞機能維持・筋肉収縮弛緩・神経伝達	天然塩、醤油、麦味噌、梅酢などの調味料、しらす、漬物
	カリウム	細胞機能維持・筋肉収縮弛緩・神経伝達	生野菜全般、きゅうり、トマト、白菜、果物類、すいか、バナナ、イモ類（山芋、里芋、さつまいも、じゃがいも）、納豆、しらす、海藻類（昆布、海苔、ひじき）、肉類（豚ひれ肉、鶏もも肉）、鶏卵、そば、ごま、アマランサス、枝豆、ナッツ類（アーモンド、くるみ）
	カルシウム	骨や歯を形成・筋肉収縮関与・神経細胞の情報伝達・ホルモン分泌や血液凝固に関与・抗ストレス作用	わかさぎ、干しえび、するめ、煮干し、大豆製品（厚揚げ、高野豆腐、木綿豆腐、きな粉）、アマランサス、ごま、小松菜、切干大根、ひじき、水菜、大根葉、パセリ、大葉
	マグネシウム	骨の形成サポート・たんぱく質合成（m-RNA 付着を助ける）・300 以上のエネルギー代謝に関わる酵素の補酵素・筋肉収縮	海藻類（あおさ、わかめ、昆布、海苔）、玄米、干しえび、ココア、ごま、そば、胚芽米、アマランサス、大豆、大豆製品（絹ごし豆腐、高野豆腐、きな粉）、ナッツ類（アーモンド、カシューナッツ、ピーナッツ）、鮭、さば、切干大根、ほうれん草

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
ミネラル	リン	歯や骨を形成 (ほぼ不足することはない)	木綿豆腐、そば、玄米、するめ、鶏卵、納豆、豆乳、まぐろ、かつお、えび、かに、鶏むね肉、しらす、とうもろこし、チーズ
	鉄	ヘモグロビンの構成成分・血中の酸素運搬・解毒作用	海藻類(海苔、ひじき、わかめ、昆布)、レバー、まぐろ、かつお、赤身肉、ほうれん草、小松菜、あさり、しじみ、きくらげ、いわし、納豆、豆味噌、豆類(大豆、いんげん豆)、煮干し、干しえび、鶏卵、切り干し大根、菜花、キャベツ、プルーン、アマランサス
	亜鉛	細胞生成、たんぱく質合成(DNA複製)・味覚機能維持・生殖機能の維持(ホルモン合成分泌)・皮膚や細胞の健康維持	貝類(牡蠣、ホタテ、ホヤ貝、あさり)、丸干しいわし、ごま、大豆製品(厚揚げ、納豆、高野豆腐、きな粉、湯葉)、しらす、海藻類(焼き海苔、わかめ)、うなぎ、あじ、卵黄、ナッツ類(アーモンド、ピーナッツ)、切干大根、カボチャ、枝豆、アマランサス、豚赤身肉、玄米、ココア
	銅	鉄の働きをサポートし貧血を予防・メラニン色素の生成・抗酸化酵素の構成成分	牡蠣、丸干しいわし、かに、ほたて、大豆、ごま、アマランサス、カシューナッツ、大豆製品(納豆、きな粉、湯葉、味噌)、わかめ、干しえび、いか、たこ、クリ
	マンガン	骨代謝に関与・糖質、脂肪代謝・抗酸化酵素の構成成分	海藻類(あおさ、焼き海苔、ひじき)、玄米、発芽米、しじみ、きくらげ、干しえび、黒胡椒、クルミ、大豆、ごま、そば、高野豆腐、アマランサス、納豆、モロヘイヤ、せり、大葉、バジル、みょうが、れんこん、生姜
	ヨウ素	甲状腺ホルモン構成成分・胎児乳児期の精神的な発達・基礎代謝亢進	海藻類(昆布、ひじき、わかめ、海苔)、たら、うずら卵、あわび、たらこ
	セレン	抗酸化能(ビタミンEと併用)・甲状腺ホルモンを正常に保つ	魚類(かつお節、まぐろ、かつお、あじ、かわはぎ、ひらめ、さば)、たらこ、牡蠣、鶏卵、ずわいがに、干しえび、ひまわりの種、カシューナッツ、ネギ
	クロム	インスリンの働きをサポート・中性脂肪、コレステロールの調整(ほぼ不足することはない)	海藻類(あおさ、ひじき、寒天、わかめ)、こしょう、きくらげ、カレー粉、山椒、唐辛子、もち米、シナモン、豆味噌、がんもどき、さば、アマランサス、パセリ
	モリブデン	酸化酵素(キサンチンオキシダーゼ)構成成分(ほぼ不足することはない)	豆類(大豆、えんどう豆、枝豆、ひよこ豆、小豆)、玄米、白米、ケール、大豆製品(湯葉、納豆、きな粉、あぶらあげ)、焼き海苔、ごま
食物繊維	水溶性食物繊維	血糖値上昇を抑える・コレステロール値を下げる・高血圧予防・腸の調子を整える	こんにやく、きのこ類全般、小豆、きな粉、大麦、オートミール、じゃがいも、さつまいも、切干大根、ごま、ごぼう、おくら、納豆、きんかん、アマランサス
	不溶性食物繊維	便のかさを増やす・腸の調子を整える	きのこ類全般、おから、チアシード、小麦ふすま、豆類(小豆、大豆、ひよこ豆、枝豆)、干し柿、ごま、切干大根、ごぼう、納豆、プロッコリー、アマランサス

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
多糖類	βグルカン	免疫を高める・ウイルスの細胞への抵抗力を高める・発がん抑制	きのこ類全般（特にひらたけ、きくらげ、舞茸、しいたけ、えりんぎ）、大麦、味噌
	フコイダン	免疫力を高める	海藻類（特にもずく、めかぶ、わかめ）
	オリゴ糖	善玉菌のエサになり、腸内環境を整える。	玄米、雑穀、豆類（大豆）、甜菜糖、玉ねぎ、アスパラ、ごぼう、とうもろこし
その他	乳酸菌	善玉菌のエサになり、腸内環境を整える。	発酵食品（ぬか漬け、味噌、塩麴、キムチ）
	CoQ10(ユビキチン)	抗酸化・疲労回復	いわし、いか、さば、まぐろ、かつお、大豆、ピーナッツ、アボカド、ほうれん草、ブロッコリー
	グルコシノレート	肝機能改善（解毒・抗酸化・抗炎症作用を高める）・発がん抑制	油菜科の野菜（菜の花、ブロッコリー、スーパースプラウト、キャベツ、ケール、カリフラワー、白菜、かぶ、大根、わさび）
	硫化アリル（アリシン）	血液サラサラ・血圧を下げる・血糖値を下げる・悪玉コレステロールを減らす・免疫力アップ・疲労回復	にんにく、玉ねぎ、ニラ、らっきょう
	クエン酸	ミネラル吸収↑・肝臓の働きを助ける・疲労回復・脂肪燃焼・美肌・食欲増進 免疫力アップ・疲労回復	柑橘類（特にかぼす、シークアーサー、ライム、レモン、温州みかん）、酢、梅干し
必須アミノ酸	トリプトファン	セロトニンの原料・安眠効果・リラックス効果・鎮痛作用	かつお節、大豆製品（高野豆腐、湯葉、きな粉、豆腐、納豆、味噌、油揚げ）、大豆、ごま、しらす、鶏ささみ、海苔、豚もも肉、丸干しいわし、まぐろ、バナナ、アボカド、ナッツ類、まぐろ
	フェニルアラニン	抗うつ・記憶力向上・鎮痛作用	大豆製品（高野豆腐、豆腐、油揚げ、湯葉、きな粉）、豆類（大豆、小豆）、丸干しいわし、しらす、豚ひれ肉、ナッツ類（落花生、ピーナッツ、カシューナッツ）、海苔、鶏ささみ、鶏もも肉、牛赤身肉、さば
	リジン	集中力を高める・糖質代謝促進	煮干し、かつお節、豚ひれ肉、大豆製品（高野豆腐、湯葉）、しらす、鶏卵、鶏むね肉、鶏もも肉
	トレオニン	肝脂肪予防・新陳代謝促進	丸干しいわし、するめ、大豆製品（高野豆腐、きな粉、木綿豆腐）、豆類（ひよこ豆、大豆）、鶏ささみ、豚もも肉、鮭、あじ、まぐろ、さば
	バリン	BCAA・筋肉をつける・筋たんぱく合成と分解抑制・肝機能を高める	かつお節、大豆製品（湯葉、高野豆腐、油揚げ、納豆）、するめ、焼き海苔、しらす、鶏むね肉、大豆、鶏ささみ、豚もも肉、さば、鮭、まぐろ、あじ
	ロイシン		かつお節、大豆製品（高野豆腐、湯葉、納豆）、丸干しいわし、豚ひれ肉、きな粉、鶏むね肉、鶏ささみ、鶏卵、鮭、まぐろ、あじ
	イソロイシン		まぐろ、かつお、かつお節、大豆製品（湯葉、木綿豆腐、納豆、高野豆腐）、鶏卵、丸干しいわし、あじ、さんま、鶏むね肉、鶏ささみ、豚もも肉

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
必須アミノ酸	メチオニン	アレルギー軽減（ヒスタミン血中濃度低下）・肝機能サポート・抗うつ	かつお節、するめ、丸干しいわし、豚ひれ肉、しらす、鶏ささみ、あじ、鮭、さば、まぐろ、豚もも肉、豆類（カシューナッツ、インゲン豆）、豆腐、テンペ、ほうれん草、とうもろこし
	ヒスチジン	神経機能サポート・成長促進・関節炎緩和・ストレス緩和（子供の成長には必須）	まぐろ、かつお、丸干しいわし、ぶり、さば、豚ひれ肉、鶏むね肉、大豆、大豆製品（湯葉、油揚げ、きな粉）、サンマ、鮭、あじ、しらす
非必須アミノ酸	グルタチオン	抗酸化・デトックス・二日酔い防止・アンチエイジング	ブロッコリー、スーパースプラウト、キウイ、アスパラ、アボカド、レバー、豚ひれ肉、キャベツ、キュウリ、えのき
遊離アミノ酸	タウリン	肝細胞膜強化・コレステロールと中性脂肪を下げる・高血圧予防	貝類全般（特にさざえ、ほたて、牡蠣、はまぐり、しじみ）、たこ、いか、あじ、ぶり
	オルニチン	肝臓の解毒強化	
アントシアニン	アントシアニン	視力向上・眼精疲労の改善・肝機能強化	カリステフィンーいちご、小豆、クリサンテミンー黒豆、ブルーベリー、ナスニンーなす、テアフラビンー紅茶
カロテン類	$\beta$ -カロテン	抗酸化・皮膚や粘膜強化・ウイルスや細菌の侵入防止	海苔、人参、大葉、モロヘイヤ、ほうれん草、バジル、カボチャ、春菊、豆苗、ニラ、ルッコラ、小松菜、ピーマン、温州みかん、メロン
	リコピン	抗酸化・血流を良くし、疲労回復	トマト、すいか、金時にんじん、柿、マンゴー
キサントフィル類	アスタキサンチン	抗酸化・眼精疲労改善・メタボ予防	えび、かに、サーモン、鯛、いくら
	カプサイシン	体脂肪燃焼・胃腸内の殺菌	とうがらし、ししとう
	ゼアキサンチン	加齢による視力低下予防	パプリカ、クコの実、とうもろこし、マンゴー、ブロッコリー
	$\beta$ -クリプトキサンチン	抗酸化・骨粗鬆症予防・2型糖尿病予防・免疫力アップ・美肌効果・発がん抑制・肝機能改善・メタボ予防	温州みかん、清見、でこぼん、柿、びわ、とうがらし、海苔、パプリカ
	ルテイン	抗酸化・飲む目薬・目のビタミン	ケール、赤しそ、モロヘイヤ、よもぎ、パセリ、バジル、小松菜、クレソン、ほうれん草、ブロッコリー、レタス、卵黄、玄米、カボチャ、キウイ
フラボノイド	フラボノイド	毛細血管の血管壁を補強	ケラスチンー玉ねぎ、りんご、ヘスペリジンーレモン、温州みかん、タンニンーれんこん、緑茶
	イソフラボン	骨粗鬆症改善・美肌・更年期障害の改善	納豆、大豆製品全般（特に豆乳、油揚げ、高野豆腐、きな粉、味噌）
ポリフェノール	クルクミン	抗酸化・抗炎症・消化不良改善・肝補強・高血圧予防	ターメリック（ウコン）、カレー粉、生姜
	ゴマリゲナン	抗酸化・更年期障害の改善・アンチエイジング	ごま

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
ポリフェノール	カテキン	殺菌・抗ウイルス作用・虫歯予防・整腸作用・コレステロール値低下作用、血糖値上昇抑制	緑茶、柿、ワイン、そら豆
	クロロゲン酸	血圧調整・血糖調整・ダイエット効果	コーヒー、もも、ごぼう、ヤーコン、たけのこ
クロロフィル	クロロフィル	抗酸化・血中コレステロール低下・デトックス・消臭・殺菌・貧血予防・免疫力アップ	ほうれん草、小松菜、ニラ、春菊、焼き海苔、紫蘇、ブロッコリー、ピーマン、わかめ、オクラ、枝豆、モロヘイヤ
含硫化合物	イソチオシアネート	抗酸化・殺菌・消臭・食欲増進・消化促進・デトックス・消化を助ける・動脈硬化予防	大根、油菜科の野菜（玉ねぎ、菜の花、ブロッコリー、スーパースプラウト、キャベツ、ケール、白菜、かぶ、わさび）、玉ねぎ（アリルイソチオシアネート）

補足食品栄養素表 (指導者用)

分類	必要な栄養素	効果	摂りたい食品
フィトケミカル	テルペン類 (テルペノイド)	抗酸化作用・免疫力アップ・生活習慣病予防・抗うつ作用・リラックス効果・動脈硬化予防	人参、リモネン、シト랄ルーレモン、グレープフルーツ、ヌートカンーパイナップル
非必須アミノ酸	アルギニン	血管機能の正常化、免疫力アップ、性機能改善、食欲抑制 (子供にとっては必須アミノ酸)	するめ、かつお節、大豆製品 (高野豆腐、豆腐、納豆、豆乳、味噌)、ごま、大豆、はと麦、えび、鶏ささみ、鶏むね肉、焼き海苔、鶏卵、ひよこ豆
	グリシン	美肌効果、快眠作用、コレステロール低下	えび、いか、かつお節、ホタテ、大豆製品 (高野豆腐、湯葉、豆腐)、海苔、鶏むね肉、アマランサス、大豆、落花生、かに、鮭
	アラニン (食物由来)	肝機能改善 (二日酔い予防、解毒)・インスリン分泌促進	焼き海苔、かつお節、丸干しいわし、鮭、たらこ、鶏むね肉、アボカド
	グルタミン (食物由来)	疲労回復、胃腸粘膜保護、筋肉強化、免疫力アップ	大豆、鶏卵、大豆製品、海藻類 (めかぶ、わかめ、焼き海苔)、トマト、ほうれん草、レバー
	チロシン	ドーパミン、アドレナリン合成・白髪予防・記憶力、集中力アップ	かつお節、きな粉、麩、アボカド、バナナ、ナッツ類 (落花生、アーモンド、クルミ)、かつお、まぐろ、たけのこ、鶏卵、大豆
	L-システイン	抗酸化能・肝機能改善、免疫力アップ	鶏卵、にんにく、玉ねぎ、ネギ、ブロッコリー、芽キャベツ
	プロリン	脂肪燃焼	大豆製品 (湯葉、高野豆腐、きな粉)、麩、するめ、ナチュラルチーズ、小麦、えび、しらす
遊離アミノ酸 (神経伝達物質)	γ-アミノ酪酸 (GABA)	脳機能改善、高血圧予防	納豆、乳酸菌 (キムチ、ぬか漬け)、トマト、ピーマン、なす、発芽玄米、じゃがいも、糖度の高いみかん、雑穀 (きび、あわ、ひえ)
遊離アミノ酸	シトルリン	動脈硬化予防・冷え性、むくみ改善	すいか、メロン、クコの実、きゅうり
アミノ酸から合成	カルニチン	中性脂肪燃焼	赤身肉、レバー、豆類、あさり、さんま、アボカド
ポリペプチド	ポリグルタミン酸	ミネラル吸収促進、骨粗鬆症予防	納豆の粘り
その他	インドール	肝機能改善 (解毒・抗酸化・抗炎症作用を高める)・発ガン抑制・デトックス・消化を助ける	油菜科の野菜 (菜の花、ブロッコリー、スーパースプラウト、キャベツ、ケール、白菜、かぶ、わさび)
	ミロシナーゼ		