

## エルゴジェニックス

エルゴジェニックス	特 徴
<b>主要栄養素</b> 水分と電解質 糖質 たんぱく質 脂肪酸	体温の上昇抑制，血液浸透圧の保持 活動のエネルギー源，筋パワーと持久力源 体たんぱく質と各種酵素，ホルモンの材料 活動時のエネルギー源，持久性能力
<b>微量栄養素</b> 水溶性ビタミン 脂溶性ビタミン ミネラル リン酸塩 セレン クロム 亜鉛	生体内化学反応の補酵素作用 ホルモン様作用，細胞膜強化，骨強化 細胞内液・外液の浸透圧調整と保持，神経・筋活動 血中水素イオン濃度の緩衝作用，エネルギー代謝 グルタチオンペルオキシターゼなどの構成因子 耐糖因子 各種金属酵素の構成成分，味覚の発現
<b>アミノ酸</b> 分岐鎖アミノ酸 トリプトファン アルギニン アスパラギン酸	筋肉活動中のエネルギー源 セレトニン前駆体，必須アミノ酸 ソマトトロピン分泌促進，クレアチニン前駆体 アミノ酸，血中アンモニアの上昇抑制
<b>代謝中間物質</b> 重炭酸塩 クレアチニン カルニチン コエンザイムQ	水素イオン濃度に対する緩衝系，CO <sub>2</sub> 運搬 非乳酸性無酸素系エネルギー源 脂肪酸の酸化，骨格筋中に多い 電子伝達系，抗酸化作用，膜安定化作用 <span style="float: right;">など</span>

(財)日本体育協会スポーツ医・科学専門委員会監修  
 「アスリートのための栄養・食事ガイド」P74より引用

## 許容上限摂取量（日本人の栄養所要量 - 食事摂取基準-）

（対象年齢18歳～49歳，一部抜粋）

ビタ ミ ン	許容上限摂取量（/日）	ミ ネ ラ ル	許容上限摂取量（/日）
ビタミンA	1,500μgRE* <sup>1</sup> (5,000IU)	カルシウム	2,500mg
ビタミンD	50μg	鉄	40mg
ビタミンE	600mgα-TE* <sup>2</sup>	リン	4,000mg
ビタミンK	30,000μg	マグネシウム	700mg
ナイアシン	30mg	銅	9mg
ビタミンB <sub>6</sub>	100mg	ヨウ素	3mg
葉 酸	1,000μg	マンガン	10mg
ビタミンB <sub>1</sub>	}なし	セレン	250μg
ビタミンB <sub>2</sub>		亜 鉛	30mg
ビタミンC		クロム	250μg
		モリブデン	250μg

\*1 RE：ルチノール当量。 \*2 α-トコフェロール当量。

厚生労働省：第六次改定日本人の栄養所要量－食事摂取基準－（1999）

当体育センターでは、各学校、部活動等でスポーツ栄養を実践するためのお手伝いをします。  
 スポーツ栄養の研修会をご希望の方は、下記のところまでお問い合わせください。

お問い合わせ

**富山県総合体育センター企画情報係（トレーニング室）**

〒939-8252 富山市秋ヶ島183（富山空港横）  
 TEL 076(429)5455 FAX076(429)4163  
 ホームページ <http://www.sportsnet.pref.toyama.jp/member/sougou>  
 Eメール:palace-tra@sportsnet.pref.toyama.jp



〔印刷〕 有限会社 AT企画印刷