

## 今月のピックアップ食材 ★銀杏★



秋になり、イチョウの葉もだんだんきれいに色づいてきました。そのイチョウの木になる果実が「銀杏」です。銀杏は、古くから咳やたんなどを抑えると言われてています。



### <銀杏の栄養価>

主成分は炭水化物、多くはありませんがビタミンB1やカリウムなど、様々なビタミンやミネラルを含みます。

### <適量は？>

大人：**5～6粒**

子ども：**3粒まで**

※この量で中毒になった例もあります。

### <食べ過ぎには注意！>

・銀杏に**触ると皮膚炎**などを起こす可能性があります。市販されているものは可能性は低いと思いますが、**触りすぎや、落ちていたものを拾う際は注意して下さい。**

・ビタミンB6に拮抗する作用があります。食べ過ぎた場合、まれに**けいれん**を引き起こします。**小さいお子さん**は特に注意が必要です。

この成分は熱に弱く、加熱することで著しく減少します。

## BCAA(分岐鎖アミノ酸)

BCAAとは、バリン、ロイシン、イソロイシンの3つのアミノ酸のことです。

体内では作ることができず、食べ物などから摂取しなければならない「必須アミノ酸」です。

### <BCAAの役割とは？>

**筋肉**に関係するアミノ酸です。

- ・筋たんぱく質の分解を防ぐ
- ・中枢性疲労の軽減 など

### <いつ摂取すると良い？>

運動直前～運動直後に摂取すると、**筋肉量の増加**が促進されると言われています。

### BCAAの摂れる栄養補助食品



<メティミル>  
少量で高カロリーで、おすすめです。



<アミノエール>  
飲みやすいゼリータイプです。

