

ケガ修復と強化のための主要栄養素の食料源 (×・・・必要栄養素)

Nutrient	Sources	骨	関節	骨・関節 創傷 治癒	腱・ 靭帯	筋	腱・靭 帯・筋 創傷治 癒
Calcium カルシウム	ミルク/ミルク代替品、チーズ、ヨーグルト、豆腐、 イワシ、コラードグリーン、カルシウム強化ジュ ース	×					
Vitamin D ビタミンD	野生の鮭、乾燥きのこ、イワシ、強化ミルクとジュ ース、日光	×					
Vitamin K ビタミンK	葉物野菜、ブロッコリー、大豆食品、プルーン、カ ボチャ	×		×			
Magnesium マグネシウム	カボチャの種、アーモンド、ほうれん草、大豆食 品、アボカド、カシューナッツ、マメ科植物	×					
Glucosamine グルコサミン	貝、蟹、小さい (イワシ・アンチョビ)		X				
Chondroitin コンドロイチン	肉の関節・結合部・骨の筋		X				
Arginine アルギニン	エビ、白身の七面鳥、冷凍ほうれん草			×			×
Glutamine グルタミン	牛肉、鶏肉、魚、豆、乳製品、キャベツ、ビート、 マメ科植物			×	×		×
Zinc 亜鉛	牡蠣、牛肉、強化シリアル、豚肉、豆、ダークミー トチキン、ヨーグルト、カシュー、ひよこ豆			×		×	×
Vitamin A ビタミンA	さつまいも、にんじん、マンゴー、赤唐辛子、マス クメロン、卵黄、乳製品、緑の野菜、魚			×	×		×
Vitamin C ビタミンC	柑橘系の果物、パイナップル、ピーマン、キウイ、 ブロッコリー、ベリー、焼きジャガイモ、トマト、 葉物野菜			×	×		×
一酸化窒素	ビート、ほうれん草、ルッコラ、セロリ大根、スイ スフダンソウ				×		
ロイシン	チキン、牛肉、魚、豚肉、卵、乳製品、大豆ホエイ プロテイン、チキン、ビーフ				×	×	
HMB (アミノ酸関係)	魚、豚肉、卵、乳製品、大豆					×	
CoQ10	牛肉、鶏肉、マス、大豆油、オリーブオイル、ピー ナッツ、ゴマ					×	
クレアチン	野生動物、赤身の鶏肉、魚					×	
オメガ3 脂肪酸	脂っこい魚 (鮭、サバ、イワシ、マグロ、マス)、 菜種、クルミ、菜種油					×	×