

疲労回復

夏の疲れから回復しよう！

◎夏バテって？

夏の高温・多湿、

冷房による気温差、

冷たい物の食べ過ぎ

による食欲不振や

消化不良などで

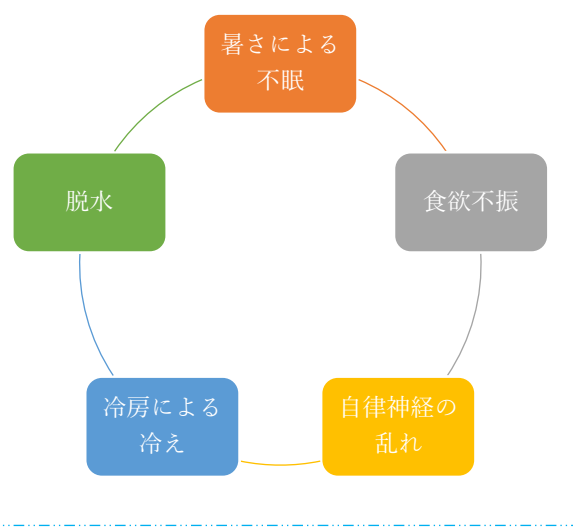
疲労が蓄積され慢性化された状態のこと。

◎疲労回復に有効な栄養素

- 炭水化物、たんぱく質
エネルギーの素。
不足すると力が出ません。
- ビタミンB群
エネルギーを効率的に産生、栄養素を代謝するのに必要な栄養素。
- ビタミンC
抗酸化作用で活性酸素の抑制、栄養素の代謝、ミネラルの吸収に役立ちます。

ビタミンB群は
様々な栄養素の代謝に
関わっており重要！！

特にビタミンB1が
不足すると
エネルギー代謝が悪くなり
疲労しやすくなります



◎ビタミンB1について

ビタミンB1を多く含むもの

魚介類・肉類に多く含まれますが、特に豚肉に多いです！他に種実類・豆類にも含まれます。

ビタミンB1はんにくや玉ねぎ、ニラなどと

一緒に摂取すると、臭気成分のアリシンと結合し、体内への吸収が良くなり、疲労回復成分として働きます。



☆疲労回復おすすめメニュー

・豚キムチ

豚肉に含まれるビタミンB1が疲労を回復させてくれ、キムチに含まれるニラやんにくがビタミンB1の吸収を高めてくれます。またキムチに含まれる乳酸菌が腸内環境を整え免疫力アップ！辛味が食欲アップに役立ちます。



・豚汁

豚肉のビタミンB1、ねぎや玉ねぎのアリシン、根菜類で食物繊維…豚汁はいろんな野菜が入ることですべての栄養素を摂ることができます！

また、汗で奪われてしまう塩分や水分を味噌汁で補給できます。

