



“夏の疲れ”を回復してくれる「栄養素」と「食品」

今年の夏も暑い日が続きましたね。夏場、冷たい物ばかり食べていた人は、暑さが緩むこの時期に“夏バテ”の症状が現れることも多いですが、皆さんは大丈夫ですか？

そこで今回は、『夏にたまった疲れを回復してくれる栄養素や食品』のお話をさせていただきます。

疲労回復に欠かせない“栄養素”は？

疲労回復に欠かせない栄養素といえば『**ビタミンB₁**』です。ビタミンB₁は炭水化物から作られる糖質をエネルギーに変えてくれる働きがあります。ビタミンB₁を多く含む食品といえば、主に「豚肉」「ウナギ」「たらこ」などがあります。また、ビタミンB₁の吸収を助けてくれるのが『**アリシン**』や『**マグネシウム**』。アリシンは「長ねぎ」や「ニンニク」、マグネシウムは「海草」などに多く含まれています。その他にも『**クエン酸**』や『**ビタミンC**』なども疲労回復に有効です。



疲労回復に有効な「栄養素」と「食品」

「ビタミンB₁」を多く含んでいる食品

豚肉・ウナギ・たらこ・ベーコン・生ハム・鯛・牛肉(はつ)・めんたいこ・あおのり・すじこ・いくら・大根ぬか漬・こんぶ・鴨肉・グリーンピース・きな粉・鶏肉(レバー)・焼きのり・インスタントラーメン・ごま・干しのり・昆布・玄米 etc…

「アリシン」を多く含んでいる食品

にんにく・長ねぎ・玉ねぎ・あさつき・エシャロット・にら・らっきょう etc…

「マグネシウム」を多く含んでいる食品

納豆・赤みそ・あおさ・しらす干し・がんもどき・ほっき貝・あおのり・わかめ・油揚げ・いくら・ひじき・とんぶり・こんぶ・たくあん・干しえび・いわしの丸干・桜えび・すじこ・とろろこんぶ・あさり・ピュアココア etc…

「クエン酸」を多く含んでいる食品

みかん・いちご・キウイフルーツ・レモン・梅干し etc…

「ビタミンC」を多く含んでいる食品

赤ピーマン・モロヘイヤ・せん茶の茶葉・黄ピーマン・いちご・焼きのり・ゆず・ピーマン・ししとうがらし・アセロラジュース・ゴーヤ・抹茶・パセリ・ブロッコリー・あおのり・芽きゃべつ・柿・カリフラワー・レモン・キウイ・かいわれ大根・わかめ etc…

効果的な“食品の組み合わせ”は？



前述でもお話しましたが、「**ビタミンB₁**」を多く含む“豚肉”や“ウナギ”と一緒に、その吸収を助ける「**アリシン**」や「**マグネシウム**」を含んだ“ニンニク・玉ねぎ・納豆・ひじき”を摂取すると効果的です。また、「**クエン酸**」は疲労回復に効果的なだけでなく、冷たいものや水分の摂り過ぎで弱った胃腸を助け、胃液の分泌も促してくれます。

その他にも、消化酵素である「**アミラーゼ**」「**リパーゼ**」を多く含む食品も消化を助けてくれます。こういった食品を上手に組み合わせることで、夏の疲れを効率的に摂ることができるでしょう。

「消化酵素」を多く含んでいる食品

オクラ・モロヘイヤ・キャベツ・レタス・レンコン・長いも・ゴーヤ・アボガド・リンゴ・メロン・じゃがいも・パセリ・大根・ショウガ・ニンジン・赤黄パプリカ・ピーマン・バナナ・マンゴー・キウイ・パイナップル・きゅうり・セロリ・黄パプリカ・トマト・いちご・グレープフルーツ・スイカ・オレンジ etc…

「疲れがたまっている…」「あっさりした食事しか受けつけない…」「やる気が出ない…」などの症状があるようなら、もしかしたら夏の疲れがまだ残っているのかもしれない。もし、このような症状を感じるようなら、**食事・運動・休養などの日常生活を工夫して疲れを解消して下さいね。**

