



## だるい体を 軽くするクエン酸

疲れというのは、知らず知らずのうちにたまっていくもの。特に暑い日が続くと、なんだか体がだるくてすっきりしないことってありますよね。そんなときに、早く回復して元気になるコツがあります。

だるい体を軽くするのに役立つのがクエン酸です。このクエン酸はかんきつ系の果物や酢など、酸っぱい味の食品に多く含まれています。中でも特にお勧めなのが、クエン酸だけでなくビタミンCも豊富な食品です。果物ならオレンジやキウイなど。酢の物なら、わかめやもずく、ゴーヤなどビタミンCが豊富な食材を使いましょう。

私たちは食事からエネルギーをつくり、体内に老廃物を残さないようにしています。こ

## ビタミンB群も 大事

体の中で食べ物をエネルギーに変えるためにはビタミンB群が大事な役目を担っています。ビタミンB群とは、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ナイアシン、パントテン酸、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンB<sub>12</sub>、葉酸、ピオチンの8種です。この8つが体内で協力し合ってエネルギー代謝をスムーズにしています。そのため、ビタミンB群が不足していると、疲れやすくなり、疲労回復も遅くなってしまいます。

ビタミンB群は牛肉・豚肉・鶏肉、卵、いわし、かつお、ほうれん草、モロヘイヤ、まいたけ、エリンギ、枝豆、納豆、牛乳、玄



1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える  
ダイエット・栄養・健康に関するハウツー

# あした元気に



管理栄養士・健康運動指導士 菊池真由子  
NR・サプリメントアドバイザー  
日本オンラインカウンセリング協会認定  
上級オンラインカウンセラー

# 夏の疲れを 早く回復 させるには

暑い日が続くと、なかなか体がすっきりしない、シャキッとしない、そんな日もあると思います。そんなときに効果的なのが「クエン酸」。そして、ビタミンC、ビタミンB群を毎日取ることで、これらの効果的な取り方とそのコツ、伝授します。

の仕組みに欠かせない成分がクエン酸です。疲れたときにクエン酸を補給すると、疲労物質を分解してくれるので、疲労回復が早まります。さらにクエン酸は神経疲労、肩凝りや筋肉痛の予防にも役立ってくれます。

## ビタミンCは ストレスにも効く

ストレス過多な生活は心身を疲労させます。不安や緊張だけでなく、睡眠不足や暑さ、寒さなども体にとってはストレスです。そして、ビタミンCは抗ストレスホルモンの生成に欠かせない成分です。つまり、暑い夏場は体内でのビタミンCの消費が激しくなる季節です。毎日の食事ですっかり補給しましょう。注意したいのは、ビタミンCは熱に弱い栄養素だということです。果物は、缶詰やジャムなどの加工品では効果がないので生食を。分量の目安は、カップのもずく酢なら1日1個、オレンジなら1/2個、キウイなら1個程度です。



米などの食品に多く含まれています。ビタミンB群を十分摂取すると、体の疲労だけでなく、神経性の疲労も解消しやすくなります。同時に疲労の原因になる貧血予防にも役立ちます。さらにつれしいことに、食事がエネルギーとして効率よく燃焼されるので、ダイエット効果もあります。

1つの食品にビタミンB群のすべてが多く含まれていなくても、さまざまな食品を食べることで、ビタミンB群の一部やビタミンCも補給できます。できるだけ食べる食品のパラエティーを豊富にしましょう。

なお、ビタミンCもB群も、体にとっておけない水溶性ビタミンです。毎日積極的に取って、夏バテに打ち勝ちましょう！

column

## グレープフルーツと 薬の飲み合わせには注意

果物の生食が難しい場合は、手軽に飲めるオレンジやグレープフルーツの果汁100%ジュースがお勧めです。どちらもクエン酸は豊富ですが、ビタミンCとビタミンB群の一種であるパントテン酸はオレンジジュースの方が豊富です。

ただし、高血圧やコレステロールの医薬品を使用している人は要注意。これらの薬は、グレープフルーツやグレープフルーツジュースと飲み合わせるの禁止とされていますので、ご注意ください。