

爽快通信

食事で疲労回復 (前編)

ビタミンB群を摂りましょう

疲れの原因のひとつはエネルギー代謝の不調です。日常活動に必要なエネルギーは、タンパク質・脂質・糖質の三大栄養素を代謝して作り出されます。ここで、この代謝を円滑に行うために無くてはならない栄養素がビタミンB群。また、体を動かしたりしてエネルギーを消費すると乳酸という物質が発生し、この乳酸が体内に溜まると疲労感を生じるのですが、ビタミンB群は、この疲労物質である乳酸を減らす作用も持っています。

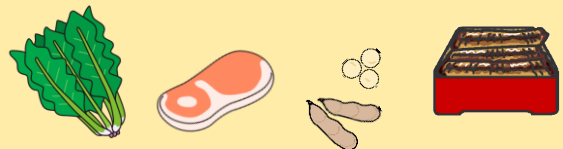
さらにビタミンB群は精神の安定を得るためにも必要です。人の体はストレスが溜まるとビタミンB群や、抗ストレス作用を持つビタミンCなどの栄養素を、ストレスと戦うために消費します。その結果、ビタミン不足でエネルギー代謝や乳酸の処理が十分に行われなくなり、ストレスだけでなく肉体にも疲労が出てくるという悪循環に陥ります。

つまりビタミンB群は疲れ知らずの生活にとって、無くてはならない栄養なのです。極端に不足してくると、むくみ、息切れ、手足のしびれ、脚気なども起こります。

ビタミンB群はB₁、B₂、B₃ (ナイアシン)、B₅ (パントテン酸)、B₆、B₁₂、葉酸、ビオチンと、8種類に分かれ、役割はそれぞれ異なります。この中のどれが欠けても十分なエネルギー代謝を行うことはできませんが、疲労回復に特に有効なのがビタミンB₁です。このビタミンB₁は体内で生成されないので食事から摂取するしかありません。

1日に摂取すべき量は、成人男性で1.1mg、女性で0.8mgです。ビタミンB₁は水溶性ビタミンなので体外に排出されやすく、過剰に摂取しても副作用などの心配はありません。不足しがちな栄養なので、多めに摂るくらいでちょうど良いそうです。

ビタミンB₁が豊富な食べ物



玄米・胚芽米・豚肉・うなぎ・大豆・枝豆・ごま・ほうれん草等。

(ただしビタミンB₁は熱に弱く、調理すると30~50%が失われてしまう。)

ごあいさつ



こんにちは。快整体院の秋山弘明です。

5月21日の朝は、金環日食ということで、世間はかなりの大にぎわいでした。前日に日食グラスを買いに家電量販店へ出掛けましたが、もう既に売り切れでした。

当日の朝は、陽は射しているけれど、曇りのような明るさで、直接太陽は見ませんでした。大変貴重な時間を過ごすことができました。次は18年後に北海道で、そして東京方面では、300年後だそうです……。