



スポーツセンター トレーニングルームだより

お知らせ

8月11日(木・祝)は

通常通り開館しております！

食事で

ビタミンBを摂って疲労回復！

■疲労回復の特効薬はビタミンB群

疲労回復のためには、エネルギー源となる炭水化物や傷ついた筋肉を修復するたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。その炭水化物やたんぱく質が効率よく吸収されるために重要な役割を果たすのが「ビタミンB群」です。中でもビタミンB1は炭水化物を、ビタミンB2はたんぱく質や脂質をエネルギーに変えるときに必要なものです。

ビタミンB群

ビタミンB1、ビタミンB2、
ナイアシン、ピオチン、
パントテン酸、ビタミンB6、
ビタミンB12、葉酸

■ビタミンB1、B2が不足すると？

エネルギーを生成するために必要なビタミンB1・B2が不足すると、エネルギーが切れガス欠状態になり、運動中にだるくなったり運動後も疲れがとれにくくなったりします。

また、ビタミンB1は運動すると蓄積される乳酸の分解を早め、疲労を回復する効果があります。運動を行う人は、普段の食事からビタミンBを含む食品を積極的に摂り、疲れの残らない体を作るようにしましょう！

■ビタミンBを多く含む食品

ビタミンB1を含む食品

豚肉、うなぎ、かつお、大豆、ライ麦パン、胚芽精米など

ビタミンB2を含む食品

レバー、さば、納豆、卵、鶏肉など

※ビタミンB1は、ニンニクやネギ、ニラなどと一緒に摂るのがおすすめ！特有の匂いのもと、アリシンという物質がビタミンB1の吸収をよくし、より強力に働くようになります。



食事を工夫して夏バテ解消！

暑い季節になると体力が減退して夏バテになる方も多いのでは？

夏バテは、暑さで食欲が減退し、必要な栄養素が十分に摂れなくなることが原因として挙げられます。

また、食欲がないからといって口当たりのよいそうめんやめん類に偏ったり、甘い清涼飲料水を飲みすぎたりすることで体内のビタミンB1が消費され、炭水化物をエネルギーに変えることが出来なくなってしまいます。なので、食欲のない時でもビタミンB1を含む食品（表面参照）を摂るよう心がけましょう！

食欲増進4つのヒント

①香辛料を
きかせる



辛み

②香味野菜を
きかせる



香り

③柑橘系を
きかせる



風味

④酢や梅干しを
きかせる



酸味

なんだか胃腸の調子が悪い...

胃痛や腹痛、下痢などの胃腸の調子が悪くなる原因は、不規則な生活、寝冷え、ストレスなど様々です。特に、夏はエアコンによる冷えも原因として挙げられます。

胃腸の調子が悪い時は、まず消化のよい食事で胃腸の負担を和らげることです。例えば同じ量の肉をとる場合でも、ステーキやカツなどの厚切りのものより、消化のよいハンバーグなど挽いてあるものを選びましょう。



NPO 法人羽村市体育協会
電話 042-555-1698 FAX 042-555-1699
E-mail taiyou-m@sage.ocn.ne.jp

参考文献：スポーツをする人の勝利食

