



GoForward Class

「夏バテを防ぐ」には ビタミン B1 をとろう

夏バテは体の疲労が蓄積されて置きます。たとえば夏合宿中に夏バテになってしまうと、食欲が落ちてしまい、そのまま練習を続けると体を強くさせるはずが、やつれてしまいます。そうならないよう、体の疲労をしっかりとして、適切な量の食事をするように心がけましょう。

夏バテ予防にも回復にも ビタミン B1 が効果的

夏バテしたときには、とにかくビタミン B1 をとるようにしましょう。ビタミン B1 が不足すると、糖質の代謝がうまくいかなくなり、その結果、疲労物質が蓄積されていきます。それが筋肉痛や疲労の原因となるのです。ビタミン B1 を含む豚肉や枝豆、きなこなどをとって糖質の代謝を促しましょう。

また、唐辛子や香辛料などの辛味成分で胃を刺激して胃酸を出すことで、さらに糖質の代謝を促進することができるので、合わせてとるとよいでしょう。

この食材をチェック！

辛み成分で胃を刺激

香辛料・キムチ・カレー
七味唐辛子など

ビタミン B1

豚肉・豆腐・きなこ
枝豆・大豆など



2024-06