



GoForward Class

「疲労回復」に効くのは ビタミン B1 とアミノ酸！

どの競技の選手でもスポーツをした後には体に乳酸がたまり、疲れを感じます。疲れを体に残してしまうと試合のときに実力を発揮できなくなることもあるため、トレーニング後には、疲れをとってくれる食材をたっぷりとりましょう。

ビタミン B1、 クエン酸をアミノ酸と 合わせてとる

疲労回復には豚肉や枝豆などに含まれるビタミン B1 や、キムチ、トマトなどに含まれるクエン酸が活躍します。ビタミン B1 はにんにくやにらと一緒にとると、血中に長く滞在し、効果的に摂取できるので合わせて調理するとよいでしょう。

また、疲労回復に効くとされる BCAA というアミノ酸をとるのもよいでしょう。これはカツオや卵などに含まれます。

ビタミン B1 はまとめて摂取することができないため、こまめにとるように心がけてください。

この成分をチェック！

アミノ酸（BCAA）

カツオ・サケ・卵黄
チーズ・レバーなど

ビタミン B1

豚肉・枝豆・きなこ
ウナギ・玄米など

ビタミン B1 と合わせて

にんにくやにらは B1 の血中
滞在時間を長くしてくれる！

クエン酸

キムチ・トマト
酢・梅干しなど



2024-06