

春眠暁を覚えず

春はポカポカとした気候なため眠くなりがちです。理由の1つに新陳代謝が活発になることがあげられます。からだのすみずみに血液を行き渡らせるため、脳に血液が届かずエネルギー不足になって眠くなると言われてしています。

眠気を覚ますには、コーヒーや栄養ドリンクを飲むという方も多いと思いますが、**眠い時にはビタミンB₁を多く含む食品をとりましょう。**

脳のエネルギー源はブドウ糖だけですが、ビタミンB₁は効率よく糖質をブドウ糖に分解し、エネルギーに変える過程で不可欠な栄養素で、不足するとすぐに眠くなってしまいます。ビタミンB₁は水溶性で、からだに蓄積されないため、毎日摂取することを心がけましょう。

玄米、そば、ナッツ、豆類、豚肉やウナギに多く含まれています。中でも**ナッツ類は、手軽に食べやすく、オススメです。**

