

活動的な毎日には疲労（肉体的疲労）を溜め込まず、すぐに回復することが大切です。疲労を素早く回復するポイントを紹介します。【炭水化物＋ビタミンB<sub>1</sub>＋アリシンの組み合わせで疲れ知らず！】

運動などで筋肉を使った後、できるだけ早く「炭水化物(糖質)」と「ビタミンB<sub>1</sub>」を摂取することで、からだは回復モードに入ります。ビタミンB<sub>1</sub>は、炭水化物がエネルギー源として吸収される働きを助けます。また、ビタミンの一種のアリシンもこの働きを促進します。

ビタミンB<sub>1</sub>を多く含む食品には、**豚肉・豆類・うなぎ・玄米**などがあり、アリシンを多く含む食品には、**玉ねぎ・にんにく・にら・ネギ**などの香味野菜があります。**豚肉と玉ねぎを使った豚丼、納豆とネギを使った納豆ごはん**などがおすすめです。

エネルギーが不足していると、からだは筋肉をエネルギー源として使ってしまう。運動後はエネルギーが消耗されているため、すぐにエネルギーになる炭水化物もとるようにしましょう。

また、筋肉のもととなるのはたんぱく質なので、**肉や魚、豆腐、卵**も十分にとりましょう。

