

# ～ヤマケイ通信～

- いつもお世話になり、誠にありがとうございます。
- 7月に入り、いよいよ夏の到来をを迎え各地ではお祭りや花火の音が聞こえています。
- 冷えたビールとスイカがおいしい季節になってきましたね。
- 毎日暑いですが、食事や睡眠をきちんととて暑い夏を乗り切りましょう！
- 今月のヤマケイ通信は「夏バテ防止の食材」をご紹介させていただきます。(^\_^)



## ビタミンB1、B2、クエン酸を摂取しよう！

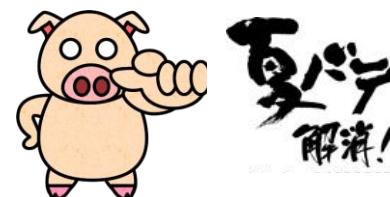
- 夏バテの解消法として有効と言われているのが、ビタミンB1、B2とクエン酸の摂取です。
- 暑い夏場はどうしても食欲が落ち、そうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。
- 炭水化物そのものは人間のエネルギー源ですので、体力が落ちている夏バテには有効ですが、炭水化物だけを食べてもエネルギーには変わらないので、対策にはなりません。
- 炭水化物を効果的に消化するにはビタミンB1、B2、クエン酸と一緒に摂取する事が非常に重要です。
- 逆に言えば、ビタミンB1、B2、クエン酸がなければ、いくらエネルギーの元となる炭水化物をとってもエネルギーには変わりません。それどころか疲労物質となる乳酸や脂肪に変わってしまいます。
- 暑い夏場はビタミンB1、B2、クエン酸をしっかり摂取し疲れの元となる乳酸をどんどん消費して、エネルギーに変えていきましょう。
- 以下にビタミンB1、B2、クエン酸がたくさん含まれる食材をご紹介いたします。

### 【ビタミンB1、B2を多く含む夏バテ防止の食材】

- 豚肉（特にモモ肉、ヒレ肉）・レバー・枝豆・納豆・豆腐・玄米・うなぎ・いわし・ゆず。

### 【クエン酸を多く含む夏バテ防止の食材】

- 酢・ゆず・レモン・グレープフルーツ・梅干し。
- 上記の食材をうまく利用して夏バテを防止・解消しましょう。
- これすらも食べる元気がないという方は、サプリメントで
- ビタミンB1、B2、クエン酸を補う事をオススメします。
- また、クエン酸には汗のにおいを減らしてくれるという効果もあります。
- クエン酸は体の代謝の働きを高めるため、血液中のにおい成分が早く分解されるので、汗のにおいも少なくしてくれます。
- 食後にお酢や梅干しを食べて、元気になって、かつ汗のにおいも消しちゃいましょう！



ご購読ありがとうございました。次回号をお楽しみに(^o^)



有限会社 山本圭商店

各種包装機用超硬カッター、セラミック加工、テフロン加工、各種表面処理加工、包装資材全般販売  
〒537-0012 大阪市東成区大今里 3-11-24 TEL 06-6971-1347 FAX 06-6971-2201 [www.tyoukou.jp](http://www.tyoukou.jp)