

## 疲労を回復し、脳をリフレッシュするクエン酸

疲労を感じたとき、肉体的であれ精神的であれ体内に乳酸が蓄積している。疲れてくると気分が落ち込み、イライラするのは脳内に蓄積した乳酸がセロトニンレベルを低下させているからである。血液中の乳酸は「疲労物質」である。乳酸が蓄積してくると、脳が「疲労シグナル」を出すことで過労から守ってくれる。

疲労したときはブドウ糖が不足している状態である。チョコレートや砂糖の多く含まれた菓子などを食べると、約 30 分で元気になる。但し、甘味はあくまでも応急処置である。

体に蓄積した乳酸は、やがて二酸化炭素と水に分解されるが、クエン酸があると、「潤滑剤」のように速やかに乳酸の分解を促進する。クエン酸を多く含む食物は、ミカン、レモン、オレンジなどの柑橘類と梅干しとラッキョウである。

柑橘類や梅干し、ラッキョウには別の効能もある。一杯に広がった酸っぱさの刺激によりノルアドレナリンが放出され、脳が覚醒する。クエン酸が乳酸の分解を助け、セロトニンレベルを高めるから気分も良くなる。

深刻な疲労から回復するには、タンパク質、脂肪、糖類をバランスよく摂ることが最重要である。加えて、食事の栄養素からエネルギーを取り出すために、ビタミンとミネラルが必要である。とりわけ重要なのが、糖を代謝させてエネルギーを獲得するB1とB2である。B1は豚肉と内臓に、B2はレバーと卵黄、ヤツメウナギ、ナリに多い。

## ニラ、タマネギ、ニンニク料理でスタミナ回復

深刻な疲労から回復するには、タンパク質、脂肪、糖類をバランスよく摂ることが最重要である。これに加えて、食事の栄養素からエネルギーを取り出すために、ビタミン B 群とミネラルが必要である。とりわけ大事なのが B1 である。

B1 には弱点がある。B1 は豚肉や牛肉に多く含まれているが、単独で摂取しても吸収されにくいばかりか、分解しやすい。

硫化アリルは B1 の体内への吸収を促進する物質として知られている。タマネギ、ニンニク、長ネギ、ニラに豊富に含まれている。

ニンニクには B1 の働きを助けるもう一つの技がある。それがアリシンである。水溶性の B1 は、体内に吸収されても汗や尿と一緒に排泄されやすいが、ニンニクと一緒に摂ると効果が長持ちする。ニンニクの臭みの成分であるアリシンが体内で B1 と結合して、「アリチアミン」という脂溶性の B1 に変化するからである。アリチアミンは、体内に貯蔵が可能な「活性型持続性 B1」である。

「脳がめざめる食事」生田 哲(いくた さとし)著 (文春文庫、2007 年 12 月 10 日)の一部を改変して掲載しました。