

クエン酸で疲労回復

蒸し蒸しとした日が続く、疲労がたまりやすい季節になりました。疲労を回復させるために一役かってくれるのがクエン酸です。クエン酸の効果を取り入れながら夏に向かって元気を保ちましょう。



【クエン酸の働き】

クエン酸は人間の体内で食べ物をエネルギーに変えるための仕組み「TCA サイクル(クエン酸回路)」に欠かせない成分です。エネルギーを作り出すための中心的役割をするほか、疲労物質である乳酸を分解することにより、疲労回復効果があるとされます。

また、すっぱい酸味により食欲を増進させる効果もあるとされ、夏バテ防止にも役立ちます。

【クエン酸を含む食べ物】

梅干しや果実、野菜や酢などに含まれています。特にレモンやシークワーサー、ライム、すだち、温州みかんなど酸っぱい柑橘に多く含まれています。



【簡単レシピで疲労回復】 レモネードシロップを作っておけば炭酸水や水でお好みに割って飲めます!

レモネードシロップの材料

国産レモン…2個
グラニュー糖…100g
はちみつ…大さじ2
密閉できる清潔な瓶



作り方

- ①レモンは洗って乾かしておく
- ②レモンを輪切りにスライスし、瓶にレモンとグラニュー糖1/3量ずつ交互に重ねて入れ、さらにはちみつを入れる
- ③冷蔵庫で一晩ねかし完成、時々振り混ぜながら冷蔵庫で1カ月保存可能

