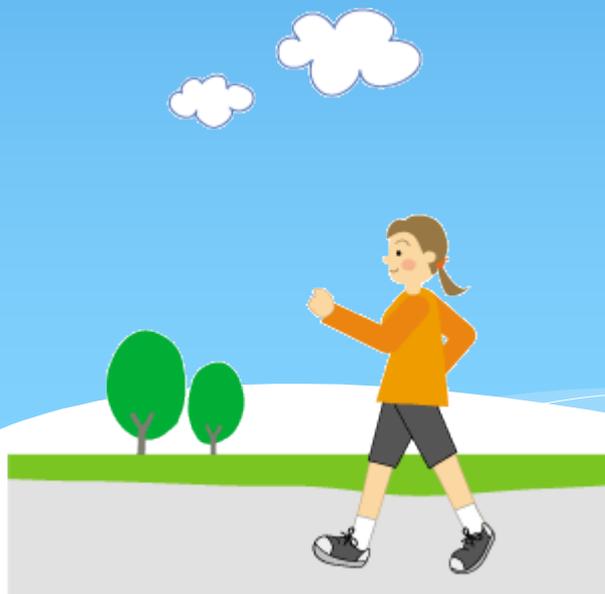


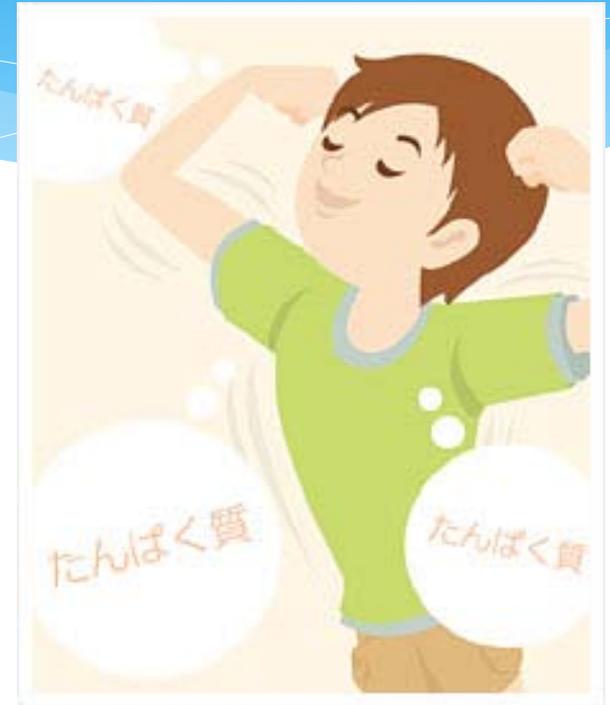
# 疲労回復

## ～継続した運動療法のために～



# 疲労回復には

- \* エネルギーを生成する
- \* 体にたまった乳酸を除去する



# 疲労回復のために

- ・食事
- ・サプリメント
- ・睡眠
- ・入浴
- ・マッサージ
- ・酸素カプセル

クエン酸

# クエン酸とは？

\* 水酸基をもつ多塩基カルボン酸の一種

柑橘類、ウメ、アズキなどに多く含まれている

**酸味成分**のこと

# クエン酸の摂取の方法①



約3g

- \* 効果的な一日の摂取量 10~15g
- \* クエン酸の多く含まれる食物を摂取する
- \* 原末を飲み物や食べ物に入れる

⇒安価で簡単

この量のサプリメントやドリンクは非常に高額になってしまう



クエン酸原末

# クエン酸の摂取の方法②

- \* 水に溶かすと非常に酸味が強いいため長続きしない
- \* オフラインやヨーグルトに包む
- \* 牛乳やジュースなどで一度に飲む
- \* 少しずつ何回かに分ける
- \* 酎ハイに少しずつ溶かして飲む(レモン味になる)
- \* 焼魚、焼肉、てんぷらにかけて食べる

# クエン酸の効果

- \* 血流改善 ⇒ 代謝の改善
- \* 血糖値を正常化 ⇒ 糖尿病予防
- \* 白血球の働きを活性化
- \* 大腸菌の殺菌 ⇒ 免疫力向上
- \* 胃の粘膜の修復 ⇒ 胃腸・十二指腸潰瘍を抑制
- \* 口臭消臭 ⇒ モテモテ作用
- \* 体内に蓄積された「乳酸」を燃焼させる
- \* 糖をエネルギーに変換する ⇒ **疲労回復**

# 健康のために



継続的な  
運動



疲労回復  
健康

クエン酸

疲労の蓄積