

スタミナ維持のための栄養素

夏休みも終わり、生活のリズムを元に戻して定時制高校生の日常がまた始まりました。今年も暑い夏だったので体力を消耗していると思います。この時期には「スタミナ不足やスタミナをつけよう」などと言う言葉がひんぱんに使われますが、スタミナとは一体何を指すのでしょうか？ そして必要な栄養素は何なのでしょう？

忙しくて食事のままならず、不規則な生活になりがちな現代人は、慢性的なビタミン欠乏症になりやすい環境にあります。ビタミンはエネルギーの元であり、様々な行動をするのに必要です。しかしそれらが欠乏し体内でうまく利用できないと、疲れやすくなったりだるくなったりして、持続力や継続力が落ちていきます。つまりそれがスタミナ不足といわれる状態です。

汗となってエネルギーが消費されるこの暑い時期は冬よりもカロリーを使います。そのため必要な栄養素を意識して補う必要がありますが、暑さで食欲が落ちてあっさりしたもののばかりを食べてしまいがちになりスタミナ不足になる……。ではどんな栄養素を摂ればスタミナを維持できるのでしょうか？

ビタミン B¹や B²、C 等の水溶性ビタミンを多く含んでいる食品を食べることで、特にビタミン B¹、B²は疲労回復のビタミンといわれており、さまざまな行動をするには不可欠です。豚肉やウナギなどに多いビタミン B¹は糖質の代謝に必要で、神経細胞の活力を高めるので気力が持続しない場合に摂取すると良いでしょう。これが不足すると身体に疲労物質がたまるのでだるさや疲れの原因になります。

牛乳などに多く含まれるビタミン B²は、脂肪を燃やしエネルギーに変える働きのビタミンです。動脈硬化などの予防にも役立つため、しっかりと摂りたいものです。

他にレバーなどに含まれるパントテン酸もスタミナ増強には効果があり、脂肪や脂質、たんぱく質などのエネルギー代謝には欠かせません。不足はせっかく食事から取り入れた栄養分がうまく吸収されず、スタミナ切れの原因となります。

以上、これらのビタミンはどれも摂り過ぎても心配のないビタミンです。少しでも多く摂る努力をしてスタミナの維持を心がけましょう。