

リレーエッセイ みんなの健康&栄養相談室

## 筋肉疲労におすすめの成分

健康志向の高まりで運動を始めている方が多いのではないのでしょうか？せっかく運動しても筋肉痛になったり、疲れが残り挫折してしまわないように筋肉疲労の回復におすすめの成分を紹介します。



**ビタミンB1** 炭水化物がエネルギーとして使われるときに必須のビタミン。そのほかのビタミンB群もエネルギー代謝に大切。

**BCAA** 分岐鎖アミノ酸のことでバリン、ロイシン、イソロイシンの総称。運動中のエネルギー源。体内で足りなくなると、代わりに筋肉が分解されてエネルギーに変換され、筋損傷や筋肉疲労に繋がるということが知られていますので運動前後に摂ることは有効。

バランスの良い食事が基本ですが健康補助食品をプラスすることもおすすめです。また、運動後の飲酒は、アルコールの代謝が体の中で優先されるため、筋肉疲労の回復を遅らせてしまいます。筋肉疲労がある時は、飲酒を控えたほうがよいようです。



佐藤（常田・管理栄養士）

ビタミンB1等に、にんにく抽出成分を配合して筋肉をサポートする『オキソピタンシリーズ』  
身体づくりにおすすめのサプリメント『爽歩プロテイン&コラーゲン』などもご利用下さい！



## コズケヤ薬局常田は2月13日より移転します

2月13日より旧・海野町店（2013年閉店）に近い『ツルヤ上田中央店』の向かいに移転することになりました。新たに『コズケヤ薬局中央』としてオープンいたします。薬剤師、スタッフは現在のメンバーですし電話番号やファックス番号も変更ありません。ぜひ引き続きご利用下さい！ 齊藤（開設者）

