

『健康豆知識』は毎月更新予定です。是非日々の健康管理、運動習慣などに役立ててください！！今月は『カラダの調子を整える』をお届けします。皆さんは普段どのようにカラダの調子を整えていますか？

私たちのカラダは、約24時間を周期として規則的な動きを繰り返しています。「一定の時刻がくると自然に眠くなり、一定時間眠ると自然に目が覚める」といった睡眠と目覚めをはじめとして、体温・血圧・脈・尿の量・ホルモンの分泌などが規則性をもって、変動しています。

規則正しい生活をするのが、人間のからだにとって自然で、体調も整えやすくなります。十分な睡眠とバランスの取れた食事をするようにしましょう！！！！

## ！疲労回復・新陳代謝！「動物性たんぱく質」

豚肉・・・ビタミンB1は糖質の代謝に重要な成分です。お肉の中でも豚肉はビタミンB1含有量が突出しています。

牛肉・・・中性脂肪や脂肪酸など体内の余分な脂肪分解を促し、エネルギーに転換します。



## ！飲む点滴！「甘酒」



甘酒には疲労回復に必要なアミノ酸・ビタミンが多く含まれ、体内への吸収もよい飲み物です。米麴から作られる甘酒はお米のでんぷんを糖化し、天然の甘さになります。

市販のものを選ぶときは、できるだけ砂糖が使われてない物を選びましょう！！

次回は「カラダの調子を整える～part2～」

についてです。乞うご期待  
監修/F・E・P 横田