

夏バテ・疲労回復に効く！クエン酸って？

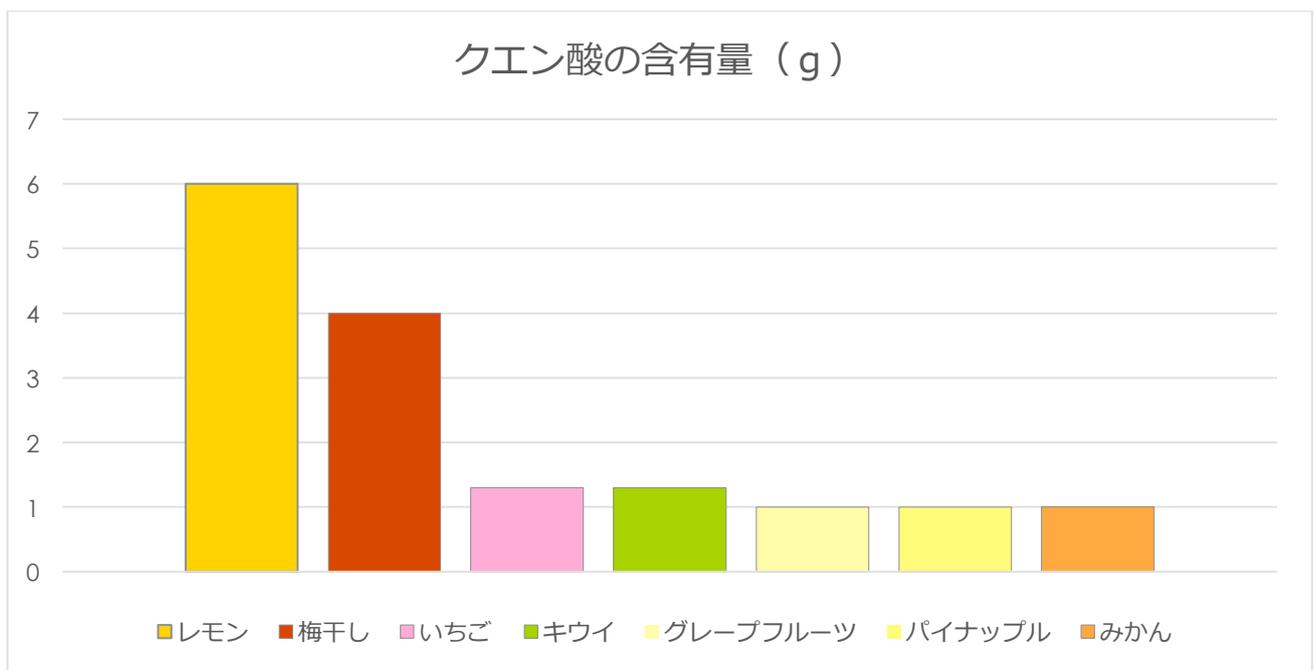
【クエン酸とは】

☆柑橘類やお酢などの“爽やかな酸味成分（すっぱい味）”のこと

- ・「食品添加物」でもあり、酸味料等として清涼飲料水や加工食品に添加されている。
- ・継続的に摂ることで、日常生活や運動後の“疲労感”を軽減するはたらきがある。
- ・運動後、炭水化物やビタミンB₁と一緒に摂ると、エネルギーを効率的よく生産できる。

(1) クエン酸の摂取に適した食品は？

→柑橘系の果実類など 例) レモン、ライム、かぼす、うめ、りんご等



(2) クエン酸の摂取目安量は？

◎1日の目安量：**2g**以上

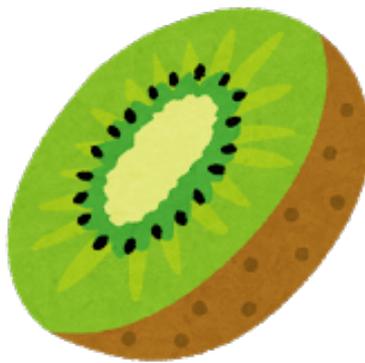
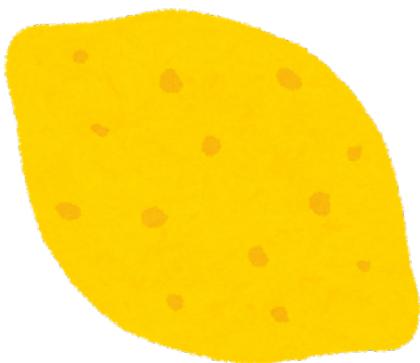
◎日常的運動をしている人、疲労を抱えている人：5g程度

クエン酸を一度に大量に摂ったとしても、すぐにその効果が現れるわけではないため、1日数回（3～4回）に分けて食事や間食などとしてこまめに摂取することが好ましい。

(3) どのように摂ったらいいの？

- ・熱に強い性質のため、**加熱OK!**
- ・酸味の強い柑橘類が苦手な人は、そのままではなく手を加えると食べやすくなる。

例) レモンのはちみつ漬け、ヨーグルトを添える、柑橘類のジャム 等



【番外編】



Q. 『梅干しでクエン酸を摂りたい！だけど、塩分が気になるなあ…。』

A. 1日の目安量は？ →1日 **1粒**程度が望ましい。

1粒食べることにより、クエン酸とともにおよそ1食分の塩分も摂ることになる。

減塩したものやハチミツで甘くしたものなどもあるため自分に合ったものを選択し、

食生活や運動習慣などを考慮しながら、よい“塩梅”でおいしく食べて摂取しよう♪

表. ナトリウムの食事摂取基準 (mg/日、() は食塩相当量 [g/日])

	推定平均必要量	目標量	1食当たりの換算
18歳以上の男性	600 (1.5)	(8.0未満)	(2.7未満)
18歳以上の女性	600 (1.5)	(7.0未満)	(2.4未満)
高血圧患者		(6.0未満)	(2.0未満)

表. 梅干しの食塩相当量

うめ	100g 当たりの食塩相当量 (g)	1個当たりのおおよそ重量 (g)	1個当たりの食塩相当量 (g)	2個当たりの食塩相当量 (g)
梅漬 塩漬	19.3	20		3.9
梅干し 塩漬	22.1	10	2.2	4.4

(二つの違い…梅を塩漬けたもの=梅漬、梅漬を天日干ししたのもの=梅干し)

参考文献：『日本人の食事摂取基準（2015年版）』『日本標準食品成分表 2010』