

Q13

お肉が疲労回復に役立つのは本当？

A 本当です。お肉には疲労回復を促す「ビタミンB₁」や「イミダペプチド」が含まれています。

食肉には、疲労回復の効果が期待できるビタミンB群が多く含まれています。中でも豚肉に多く含まれる『ビタミンB₁』は、体内で糖質をエネルギーに変えて脳の働きを正常に保ち、疲労物質の蓄積を防ぐ働きがあります。

また、鶏むね肉に多く含まれる『イミダペプチド』は、正式には「イミダゾールジペプチド」といい、ヒトや動物の骨格筋に存在するアミノ酸結合体です。イミダゾールジペプチドには抗酸化作用があり、細胞機能の低下を防ぎ、疲労回復を促すことが近年の研究でわかっています。

ビタミンB₁ 含有量
(可食部100g当たり)

豚(中型種肉) ヒレ／赤肉／生	1.22mg
豚(中型種肉) もも／赤肉／生	1.01mg
豚(中型種肉) ロース／赤肉／生	0.96mg
豚(中型種肉) かたロース／赤肉／生	0.82mg

※出典／文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」