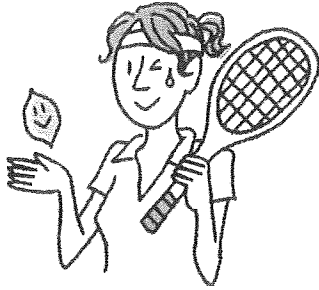


## 医食同源



イラスト・大塚 砂織

疲れたときに酸っぱいものをとると疲労回復になるとか、スポーツ後でレモンをかじるとよいといわれている。その秘密はクエン酸で、それをとることでエネルギーの産生がよくなるからだ。そこにはクエン酸サイクルと呼ばれるエネルギー生産工場が働いている。食物から摂取された栄養素がクエン酸などの八種類の酸に分解され、その分解過程でエネルギーが産生されるからである。ところが運動を続けているとクエン酸サイクルの働きが落ちて疲労してくる。クエン酸を補給すると、短時間のうちにサイクルが再活性化される。さらに近年注目されてきた

### クエン酸で元気を回復

のは、疲労の原因物質とされてきた乳酸に、新解釈がなされるようになったこと。運動すると乳酸が出ることは知られているが、実はこの乳酸、単なる疲労物質ではなく再び変化してアセチルCoA(エネルギーを生み出す物質)になることができるのだ。

つまり乳酸もエネルギーのもとになる。そしてクエン酸をとるとクエン酸サイクルが活性化し、乳酸をエネルギーの源に戻してくれるというのである。

クエン酸が多く含まれているのはレモン、オレンジなどのかんきつ類、梅干し、もろみ酢など。これは酢と呼ばれていても泡盛蒸留後に残るもろみをさらに蒸留し、ろかして作ったもので甘味と香りがあって口当たりがよい。疲労予防、治療にはこの種のものを大いにとるとよいだろう。