

栄養ドリンクの効果



疲れたときや、もうひと頑張りしたいとき、栄養ドリンクを飲む方は多いのではないのでしょうか。栄養ドリンクは自身の体調や目的に合わせて摂取することが大切です。今回は、「栄養ドリンク」について詳しくご紹介していきます！



栄養ドリンクの主な成分

ビタミンB群

食べ物からエネルギーを作り出し、疲労回復を助け、免疫機能を維持する。



アミノ酸

基礎代謝を高め、筋肉や臓器などを形成するための重要な栄養素。



ビタミンE

動植物に由来する薬の総称であり、健胃・整腸・血行促進など多くの効果がある。



栄養ドリンクの効果

- 疲労回復 -

体を温め、食欲や消化促進が期待でき、身体の修復をサポートする。



- 眠気覚まし -

栄養ドリンクには、カフェインが含まれており、眠気の原因となる物質の働きを抑える効果がある。



- 風邪予防 -

風邪には休養・睡眠・栄養が必要ですが、食欲不振の場合もあるため、効果的に栄養補給ができる。



- 二日酔いの軽減 -

二日酔いはアルコールの分解時に出てくる物質が原因となり、栄養補給することで肝臓の処理機能を高める。



過剰摂取による健康への悪影響

成人(15歳以上) 1日1本が目安

★ カフェインによる倦怠感

カフェイン摂取が日常的に行われていると、脳が過剰に刺激され、めまい、心拍数の異常増加、不眠による倦怠感が続きます。



★ 生活習慣病のリスクの上昇

効果が切れるたびに栄養ドリンクを飲んでしまうと、糖質の過剰摂取になり、肥満や糖尿病へのリスクが高まります。

