

えいようか通信

発行者：栄養課
 場所
 本館2階西
 春号

 四季発行
 (年4回)

元気「過」じも「少」じ

長かった新型コロナウィルス感染拡大対策の制限も解除になりますね。外出する機会も増えていくのではないのでしょうか。楽しい時間の反面、身体がだるい、疲れが取れない、肩がこる、やる気が出ない、食欲がない...と不調を感じる機会も増えることが懸念されます。要因は多忙、睡眠不足、食生活の乱れなどさまざま。対策の一つとして食事を見直し、疲れに負けない体をつくりましょう。



●**疲れの程度と症状は多様**

【筋肉疲労(肉体疲労)】肉体労働やスポーツなどで体を動かしてエネルギーを消費すると発生する「乳酸」という物質が原因です。通常は他の物質に変化したり排泄されますが、大量に発生すると処理しきれず体内に蓄積されます。その結果、細胞が栄養や酸素をとり込みにくくなって血液循環が悪くなり、筋肉痛、肩や首のこり、冷え、頭痛などを生じる一因になります。



【慢性疲労(精神的疲労)】疲労の多くは充分な栄養と睡眠によって改善することができますが、それでもとれない慢性疲労が続くと、体の抵抗力や免疫力が低下し、かぜなどの感染症にかかりやすくなります。さらに悪化すると消化管潰瘍、高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスクを高め、血管障害や心臓病を誘発して過労死に至る危険性もあります。

疲労のタイプに合った食事を

筋肉疲労(肉体疲労)

乳酸撃退

筋肉疲労の原因である「乳酸を分解するには、ビタミンB1やクエン酸が必要です。これらが不足すると、乳酸の分解に時間がかかるため、疲労回復が遅くなります。ビタミンB1は、魚介類や肉類、豆類に多く含まれ、特に豚肉に多く含まれています。クエン酸は、レモンなどの柑橘類、梅干しや酢に多く含まれています。ビタミンB1の利用率を高めるには、アリシンやビタミンB2、ピオチン、ナイアシン、パントテン酸などを取り入れることも効果的です。

【ビタミンB1】

- ・豚肉
- ・うなぎ
- ・大豆



【アリシン】

- ・にんにく
- ・にら
- ・ねぎ



【ナイアシン、パントテン酸、ピオチン、ビタミンB2】

- ・レバー
- ・卵



慢性疲労(精神的疲労)

免疫力アップ 抗酸化作用

過労は老化に関係する活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させます。活性酸素に対しては抗酸化作用のある食材を。免疫力アップには、腸の働きを良い状態に保つ必要があります。具体的には、β-カロテンやビタミンC、ビタミンE、ポリフェノール、食物繊維など、主に植物性食品や発酵食品等をしつかりとるようにしましょう。

疲労が溜まるとイライラすることがありますよね。そんなときは乳製品や大豆製品等がおすすです。幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの材料になるトリプトファンが多く含まれるため、安眠やリラックス効果が期待できます。

【β-カロテン、ビタミンC】

- ・緑黄色野菜
- ・果物



【ビタミンE】

- ・南瓜
- ・ナッツ類
- ・植物油



【ポリフェノール】

- ・ブルーベリー
- ・カカオ
- ・緑茶
- ・ワイン



【+1アレンジ】

- クリームスープ
 - ・南瓜、人参、ほうれん草など色の濃い野菜を使う
 - 牛乳と緑黄色野菜をまとめて摂取できます。
- ヨーグルト
 - ・ジャムや冷凍ブルーベリー
 - 免疫力と抗酸化力UP



編集者の声

今回は、食事の疲労回復効果についてご紹介しました。疲れた時の食事の参考にすれば幸いです。

食事以外にもリフレッシュのための散歩や適度な運動、友人や家族団欒の食事などでストレスをためない生活を心がけることも大切ですね。編集者は、スポーツで身体を動かしたり、動物と触れ合うことや美味しいものを食べることでリフレッシュしています。ついつい食べ過ぎてしまいますが、個数を決めたり、体重を測って管理しています。リフレッシュの方法は様々ですが、疲労が溜まりすぎる前に休息を取ることがなによりです。家族や友人とおすすめのリフレッシュ方法を話し合ってみてはいかがでしょうか。(井上、朝野)



参考文献・理論と実践スポーツ栄養学2018