

# えいようか通信

## 疲れに負けない体

全身がだるい、肩がこる、やる気が出ない、食欲がない…。老若男女問わず多くの人が疲れを感じている現代。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。通常は他の物質に変化したり排泄されるが、大量に発生すると処理できず体内に蓄積される。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る。



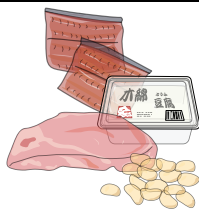
【慢性疲労(精神的疲労)】疲労の多くは充分な休養と睡眠によって改善することができるが、それでもとれない慢性疲労が続くと、体の抵抗力や免疫力が低下し、かぜなどの感染症にかかりやすい。さらに悪化すると消化管潰瘍や、高血圧、脂質異常症、糖尿病などのリスクを高め、脳血管障害や心臓病を誘発して過労死に至る危険性もある。

### ●疲労のタイプに合った食事を

消耗が激しく補給が必要な栄養素は、疲労のタイプで異なります。精神的な疲労に焼肉ではあまり効果がなく、かえって肥満や胃もたれの原因にもなり逆効果をもたらします。

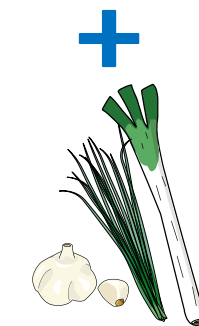
発行者：栄養課  
場所：本館2階西  
秋号  
四季発行(年4回)

筋肉疲労(肉体疲労)  
▼  
乳酸撃退



活動で消費されたカロリーを補給するのに、乳酸が貯まらないよう円滑に糖質代謝をまわすために必要なビタミンB1(うなぎ、豚肉、大豆製品に多い)や、B1の利用率を高めるアリシン(にんにく、ニラ、ネギ)を取り入れましょう。また、かんきつ類や酢に含まれるクエン酸も乳酸を分解します。

慢性疲労(精神的疲労)  
▼  
免疫力アップ  
抗酸化作用

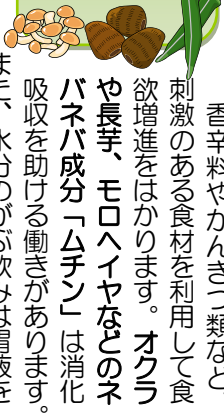


過労は老化に寄与する活性酸素を増加させたり、免疫力を低下させます。抗酸化成分を多く含むβ-カロテンやビタミンC(緑黄色野菜、果物)、ビタミンE(南瓜、アーモンドなどの種実、植物油)、ポリフェノール(ブルーベリー、カカオ、お茶に多いカテキン、そば、大豆、生姜)など、主に植物性食品をしっかりとりよつこしましょう。



菜の花、パプリカ、モロヘイヤなど

夏バテ  
▼  
食欲増進

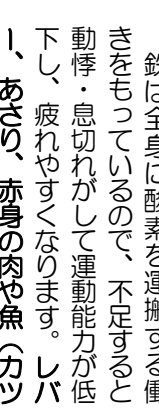


薄めて消化を遅らせるので避けましょう。

イライラ  
▼  
カルシウム

カルシウムの慢性的な不足が続くとイライラと神経過敏状態になることがあります。牛乳にはカルシウムや安眠・精神安定をもたらすトリプトファンも多く含まれるため、リラックスタイムにホットミルクを一杯飲む習慣をはじめませんか？

貧血  
▼  
鉄



鉄は全身に酸素を運搬する働きをもっているため、不足すると動悸・息切れがして運動能力が低下し、疲れやすくなります。レバー、あさり、赤身の肉や魚(カツオ)、ひじきなどに多く含まれます。また、ビタミンCと一緒にすると吸収率がよくなります。

●ストレスの多い野菜ほど抗酸化作用が高い

ハウス栽培のほうれん草を収穫前に外気に当てたり、人参を土の中で越冬させるとビタミンEの含有量が増えます。寒さに強い野菜もビタミンEの含有量が多く、植物でも紫外線や寒さなどのストレスによって酸化現象が起こるため、酸化パワーのあるビタミン類を自力で増やし、ストレスに対抗しているからです。

ビタミンCは旬の時期ほど豊富に含まれており、捨ててしまいがちな外葉や芯に多く含まれています。不安定で壊れやすいので、野菜の保存や調理加熱は短時間でを行うと損失が少なく済みます。

●タバコを吸うとビタミンCが消耗される

ストレスがたまるタバコの本数が増える喫煙者が多くいますが、タバコを1本吸うとビタミンCが約25mg消費されるといわれています。これは1日推奨量100mgの1/4量、食品に例えるとオレンジ1/3コ分に相当します。抗ストレス作用のあるビタミンCを消費するため、かえってストレスを助長することにつながっているのです。

●食生活も大事

ストレスの多い生活では食事不規則になりがち。更にストレスに拍車をかけてしまいます。1日3食をきちんとして、食生活を整えよう。(松浦)

ストレスをためる食事	ストレス解消の食事
偏食	おいしい
欠食	楽しい
暴饮暴食	リラックス
ながら食	団らん