



## 今回のテーマ

### 「疲れをためない食習慣」

～疲れ、たまっていますか？～



世界でも上位を争うほど“よく働く民族”とされている日本人。また、休日でも家族サービスや家事などの家の用事をしなければならず、日々の疲れがなかなか抜けない人も多いでしょう。

しかし、疲労は発熱や痛みとともに体の3大アラームといわれており甘くみてはいけません。

疲労が慢性化すると病気を引き起こす原因になることもあるので、そうなる前に日々の生活から見直して疲れをためない食習慣を身につけましょう。

## ■疲れの種類と食事

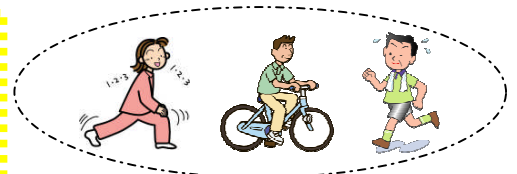


ひとくちに疲れといってもさまざまな原因と症状があり、それによって対処法も異なります。

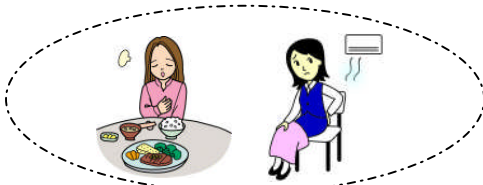
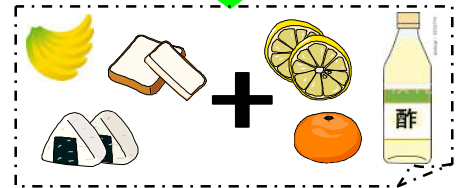
### 【運動をした後のからだの疲れ】

運動をすると、筋肉や肝臓に蓄えられているグリコーゲンと脂肪がエネルギー源として使われます。そのグリコーゲンは脂肪と違ってエネルギーになれる量には限りがあります。その結果、筋肉や肝臓のグリコーゲンが不足すると、集中力の低下や疲労困憊で運動が継続できなくなります。

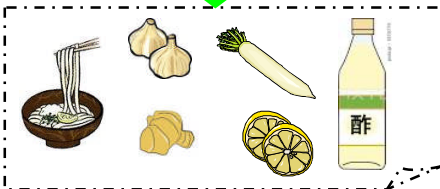
運動後の疲れには、すみやかにグリコーゲンの元となる糖質（ご飯やパン、バナナなど）を摂取することが疲労回復を早めるポイントとなります。その際に、お酢や柑橘類に多く含まれる酢酸を同時に摂取すると、さらにグリコーゲンの回復を早めてくれます。



運動後、すみやかに！がポイント



食欲がない時は少しずつに分けて



### 【胃腸の疲れ】

睡眠不足やストレス、冷房の効きすぎによる冷えは、自律神経を乱す要因となり、胃腸の働きや胃液の分泌機能を低下させます。

その結果、食欲がなくなり、食事をつい簡単に済ませてしまうためエネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが不足し疲れが抜けにくい状態になってしまいます。

食欲が出ない場合はお酢やレモンなどでさっぱりとした味付けにしたり、香辛料やにんにくのなどの香味野菜の風味を活用することがポイントです。また消化を促す大根おろしや山芋、生姜を使っても良いでしょう。一度にたくさん食べられない場合は、1日に4～5回食に分けて栄養補給をしましょう。

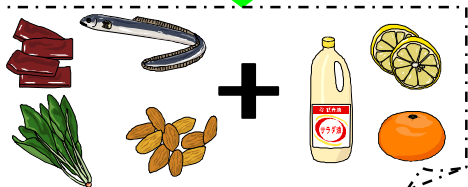
### 【目の疲れや肩こりなどの倦怠感】

長時間パソコンで作業をしていたり同じ姿勢を続けると、目の疲れや首・肩・背中・腰などに緊張が続くことになり、肩こりや頭痛の原因となります。

目の疲れにはレバーやほうれん草、小松菜などに多く含まれるビタミンAや、全身の血行を良くするビタミンE（ブリやうなぎ、ナッツ類に多く含まれる）が効果的です。また、ビタミンAは油との相性がいいので、油で調理するとより効果的に摂取できます。ビタミンEはビタミンCと一緒に摂取することで、より良く体の中で働いてくれます。



ビタミンAは少量の油と一緒に  
ビタミンEはビタミンCと一緒に





たんぱく質と色の濃い野菜をしっかりと



### 【ストレスによる心や頭の疲れ】

現代人は様々なストレスを抱え、心が疲れている人もたくさんいます。ストレスを感じるとたんぱく質が分解され、ビタミンCやビタミンE、β-カロテンのほかにビタミンB群も不足しがちになります。また、頭の疲れにはブドウ糖の適量の摂取が必要となります。

B-カロテンはカボチャなどの緑黄色野菜に多く含まれており、ビタミンB群は肉や魚、ナッツ類に多く含まれています。

## ■具体的な食事例

【運動をした後には・・・】

### ○ちらし寿司

《材料》(4人分)

- ◆お米・・・4合
- ◆昆布・・・10cm×5cm程度
- ◆日本酒・・・100ml
- ◆砂糖(a)・・・大さじ4
- ◆塩(a)・・・小さじ2
- ◆酢(a)・・・100ml

《作り方》

- ①お米を研いで昆布と日本酒を入れて炊く
- ②aを混ぜて炊き上がったご飯に混ぜる  
※うちわ等で扇ぎながらしゃもじで切るように混ぜる
- ③好みの具(かんぴょうや穴子、卵、桜でんぶなど)を乗せて完成

【胃腸が疲れている時・・・】

### ○鶏胸肉のにゅう麺

《材料》(4人分)

- ◆素麺・・・乾麺200g
- ◆鶏胸肉・・・200g
- ◆トマト・・・1個
- ◆卵・・・4個
- ◆めんつゆ・・・200ml
- ◆お湯・・・1000ml
- ◆生姜・・・適量

《作り方》

- ①鶏胸肉を一口大に切りレンジで加熱する
- ②卵はゆで卵にし、トマトは湯剥きして食べやすい大きさに切る
- ③生姜をすりおろす
- ④素麺を茹でる
- ⑤お湯とめんつゆを鍋で一煮立ちさせて、素麺と具と共に盛り付けて完成

【目の疲れや肩こりがある時・・・】

### ○ほうれん草とナッツのサラダ

《材料》(4人分)

- ◆ほうれん草・・・1束
- ◆ミニトマト・・・適量
- ◆ナッツ・・・20g
- ◆オリーブオイル(a)・・・大さじ1
- ◆レモン汁(a)・・・大さじ1
- ◆塩こしょう(a)・・・適量

《作り方》

- ①多めのお湯でほうれん草を茹で、冷水で冷やす
- ②(a)を混ぜる
- ③盛り付けたほうれん草、ミニトマト、ナッツの上に②をかけて完成

【ストレスがある時・・・】

### ○カボチャとささ身のミルクドット

《材料》(4人分)

- ◆ご飯・・・600g
- ◆ささ身・・・200g
- ◆カボチャ・・・200g
- ◆牛乳・・・400ml
- ◆水・・・200ml
- ◆固形コンソメ・・・2個
- ◆塩こしょう・・・適量
- ◆粉チーズ・・・適量

《作り方》

- ①ささ身を一口大に切りレンジで加熱する
- ②カボチャも一口大に切りレンジで加熱する
- ③鍋に牛乳、水、固形コンソメ、ご飯を入れて煮る
- ④少し粘り気が出たら塩こしょうで味を整え①と②を加える
- ⑤盛り付けて粉チーズをかけて完成

## ■食事以外の改善ポイント

### 【早寝早起き】



夜10時台に寝て朝6時台に起床すると体内時計のリズムが整い、疲れにくくなります。

### 【軽い運動】



週2～3回、約20～30分で軽い運動をする習慣をつけましょう。継続することが大切です。

### 【半身浴】



お風呂にゆっくり浸かって自律神経の乱れを整えましょう。好みのアロマオイルを垂らすのも効果的です。

◎栄養相談を実施しております。(予約制)食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

◎コスモス薬局グループでは、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

栄養士：藤原・植田・大町・河野・小堀・佐々木・柴田・新出・田中・為政・廣田・堀内・三宅・矢原