

食育白

Vol.11 疲れを癒して 元気に過ごす

体が疲労を感じる原因は？

- ①**乳酸の蓄積**…乳酸はエネルギー燃焼の際に体内に残る疲労物質の一種で、体を酷使してエネルギーの代謝が追いつかない場合や代謝バランスが崩れると、筋肉内に残った乳酸が神経を刺激して筋肉痛や倦怠感を感じさせます。
- ②**ストレス**…本来疲労回復のために使われるべきビタミンなどの栄養素がストレスを取り除くために使われ、栄養素が欠乏して肉体的にも疲労を感じるようになります。
- ③**エネルギー代謝の異常**…必要な栄養素を摂取できていなかったり、摂取した栄養素を効率よくエネルギーとして利用できないと疲労感や脱力感を感じるようになります。

ティカップ流 疲労回復レシピ

ビタミンB1は水溶性のビタミン。熱損失も考慮して煮込み時間の少ないお手軽スープにして煮汁ごと頂くことで栄養分を無駄なく摂取することができます。

簡単！美容効果大！ 豚肉と豆の豆乳スープ

……材料……

ゆでた枝豆やそら豆・豚もも肉（しゃぶしゃぶ用）
万能ねぎ・固形ブイヨン・豆乳（成分無調整）

少量のお湯で豚肉をさっと茹で、茹で汁のあくを取り除いてブイヨンを溶かし、茹でた豚肉と共に冷蔵庫で冷やす。枝豆orそら豆と冷えたスープ・豚肉を豆乳とあわせ、塩こしょうで好みに調味し、万能ねぎを散らす。

簡単！美容効果大！ 玄米の鮭おにぎり

……材料……

紅鮭・玄米
海苔・塩

玄米を炊くには専用の圧力鍋が理想ですが、一晩水に浸けておけば翌朝通常の炊飯器でもOK。白米より日持ちしないので多めに炊いて冷凍保存がおすすめ。崩れやすい場合もあるので白米より少しきつめに握って。

「疲れている」状態は気持ちのいいものではありませんが、疲れを感じなければ休むことなく体を酷使してしまうので生命維持のための大切なアラーム機能ともいえます。疲れたら休み、腹八分目に食べて睡眠を取りましょう。

その疲れ、食材パワーで癒す！

疲労は身体的・精神的な負担を連続して与えられたときにみられる一時的な身体および精神パフォーマンスの低下現象ともいえます。回復効果のある食材で一刻も早くその「疲れ」を取り除き、あなた本来の実力を取り戻しましょう！

糖質代謝の要 ビタミン B1

糖質がエネルギーに変わる時に必要な栄養素。不足すると疲労感・食欲不振・体のむくみといった症状が。糖質は脳や神経のエネルギー源でもあり、イライラしたり怒りっぽくなるのもこの栄養素不足が一因といわれています。

多く含まれる食材

●豚肉（ヒレ肉、もも肉、ロース肉など）

高たんぱくでビタミンB2も多く含む。ロース肉はヒレ肉の2倍以上のエネルギーがあるため調理法に注意。

●うなぎ

ビタミンB1の含有量が豊富なスタミナ食の代表。ビタミンB2・E、カルシウム・EPA・DHAも豊富。脂肪も多くカロリーは高め。

●紅鮭

生の切り身のほか、缶詰やスモークサーモンなどの加工品も。ビタミンD・Eも豊富。白鮭や銀鮭、キングサーモンなどにもほぼ同様の栄養価がある。

●豆類（落花生・グリンピース・枝豆・そらめなど）

脂質やたんぱく質・食物繊維のほか、カルシウム・カリウム・マグネシウム・鉄・亜鉛など、日本人に不足しがちな栄養素を豊富に含み生活習慣病予防にも効果的とされる。

●玄米

白米では捨てられてしまう部分にビタミン・ミネラルのほか、たんぱく質・脂質・セルロースなどが理想的なバランスで多く含まれている。

●焼き海苔

ビタミンCの含有量も多く、ビタミンB12とビタミンKは海苔1枚で1日の摂取量を満たしてしまうほど。

アリシンとビタミンB1と結合してアリチアミンという物質に変化し、ビタミンB1の吸収を助けてエネルギー代謝を促進させます。また、アリチアミンは体内に蓄えられるため、持続的な疲労回復効果が期待できます。

アリシン

多く含まれる食材：にんにく、ニラ、ねぎ、玉ねぎなど