



残暑が残るこの季節、いかがお過ごしでしょうか。

これから少しずつ涼しくなり過ごしやすくなってきますが、一方で夏の疲れが出たり、気温の変化によって体調を崩しやすくなります。

今回は夏の疲れが残らないように「**疲労回復**」についてお話したいと思います。

## ・そもそも疲労とは？

疲労は、痛み、発熱と並んで生体の 3 大アラームとされています。

身体にとって生命と健康を維持する上で重要な信号の一つです。

疲労には、一時的疲労と慢性疲労の 2 種類があります。

一時的疲労は睡眠や休息によって回復します。

慢性疲労は睡眠や休息では回復せず、疲労が数日続きます。



## ・疲労の原因は？

疲労の原因には「病気」「**食事・栄養**」「運動不足」「睡眠不足」「ストレス」の 5 大原因があるとされています。

## ・疲労回復するには？

① 十分な休養をとりましょう

リラックスした状態を維持し、しっかりと睡眠をとるようにしましょう

② 適度な運動で疲れにくい体を作りましょう

疲れにくい体を作るために、日頃から体を動かす習慣をつけましょう

③ **栄養バランスの良い食事を摂りましょう**

## ・疲労回復に効果のある食材は？



### 豚肉

ビタミン B1 が豊富で牛肉の約 10 倍含まれます。

ビタミン B1 はストレス抵抗性を上げたり、中枢機能を補助したり他の栄養素の吸収補助など疲労回復に効果があります。

しかし、豚肉を食べ過ぎてしまうと乳酸が溜まります。

乳酸は疲労の原因となるため食べ過ぎには注意しましょう。

## トマト

トマトはビタミン A・C・E、クエン酸を多く含みます。  
クエン酸は乳酸の発生を抑える働きがあるため、疲労回復に効果があります。  
また、病気や老化の原因である活性酸素を取り除いてくれます。  
活性酸素は身体の疲れやストレスが原因で発生するため、それらを除去することが出来ます。



## 玉ねぎ

ネギ類には辛味成分に硫化アリルという成分があり、気持ちを穏やかにし、ストレス性の疲労に効果的です。



## 大豆

大豆に含まれるレシチンはストレス解消、疲労回復に効果があり  
また、脳の働きをサポートしてくれます。

豆腐や納豆、おからなど大豆製品全般に含まれています。



## にんにく

にんにくに含まれるアリシンは体内でビタミン B1 と結合することで  
疲労回復を増進させてくれるアリチアミンに変化します。



## 鮭

鮭にはアンセリンという物質が多く、アンセリンは筋肉に溜まった  
乳酸をエネルギーに変える働きがあります。



## 銀杏

ビタミン、ミネラルをバランスよく含み、糖質も豊富に含まれています。  
糖質は即効性のエネルギー源となり、体力回復、疲労回復を早めてくれます。

### \*疲労回復のためのレシピ\*

#### 大豆のトマト煮込み (2人分)

##### 材料

豚肉スライス	100g
大豆の水煮	100g
玉ねぎ(みじん切り)	100g
トマト	2個
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	10cc
塩コショウ	少々

##### 作り方

- ・ トマトの皮と種を取り除き 1 cm角に切ります
- ・ 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ炒めます
- ・ 玉ねぎを加え炒めます
- ・ 豚肉を加え、色が変わったら大豆、トマトを入れ煮込みます
- ・ 全体に火が通ったら塩コショウをして出来上がりです

疲労回復に効果のある食材を上手に使い

夏の疲れを残さないようにしましょう！！