



南山堂 栄養通信

春号
Vol. 12



今月のテーマは

疲労回復について



疲労は痛みや発熱と同様に「これ以上、運動や仕事などの作業を続けると体に害が及びますよ」という人間の生体における警報のひとつです。仕事や家事、育児と、多忙な毎日を過ごされている方も多いでしょうが、疲労が積み重なれば、いつか大きな支障をきたす可能性が大きいです。疲れがたまる主な原因は、不規則な生活と食習慣です。この機会に自分の生活習慣を見直してみましょう！



生活習慣のポイント

★ 十分な休息をとる

ゴロゴロ横になっているだけでは休養とは言わないため、心と体をリフレッシュする時間を持ちましょう。ぬるめのお風呂にのんびり入って、リラックスするのもおすすめです。このとき、お風呂の中で、疲れている部分をマッサージするとより効果的です。



★ 質のいい睡眠をとる

良質な睡眠をとることも疲労回復に効果的とされています。眠りの質を上げるために、寝る30分ほど前からはパソコンやスマホの画面をあまり見ないようにしましょう。また生活リズムを整え自分に合った寝具を選ぶなどの工夫をしましょう。

気分転換もかねた運動をする

体を動かすと余計に疲れてしまいそう…と思う方もいるかもしれませんが、それで体を動かさないでいると、疲労物質の排出が遅れ、なかなか疲れがとれません。

適度な運動は、筋肉や内臓の働きを活発にし、血液の循環を良くするうえ、疲れにくい元気な体を作ることに役立ちます。また、ストレッチをすることで血流を良くすることも疲労回復に効果的です。1日5分だけでもいいので、ストレッチを実践してみましょう。



運動直後の栄養補給

運動後はできるだけ早く炭水化物とたんぱく質をとることで疲労回復を助けます。運動後30～45分以内の摂取が理想です。



疲労回復に役立つ栄養素

1日活動するために必要なエネルギーと栄養素をきちんととるために、1日3食しっかり食べることはとても重要です。

忙しいからと朝食や昼食を抜いたり、ダイエットで極端な食事制限をしたりしていると疲れがたまりやすい体になってしまいます。疲れを溜めないために、まずは忙しくても1日3食、主食（炭水化物）、主菜（たんぱく質）、副菜（ビタミン・ミネラル・食物繊維）のそろった食事をきちんととりましょう。



ビタミンB1

不足すると、糖質の代謝がうまくいかず、だるい、疲れやすいなどの症状が起こります。

《多く含む食品》

豚肉、玄米、鮭、大豆、枝豆など



ポイント

ビタミンB1は玉ねぎ・にんにく・にらなどに含まれるアリシンと一緒にすることで吸収力を高め疲労回復にさらに効果的です。



ビタミンB2

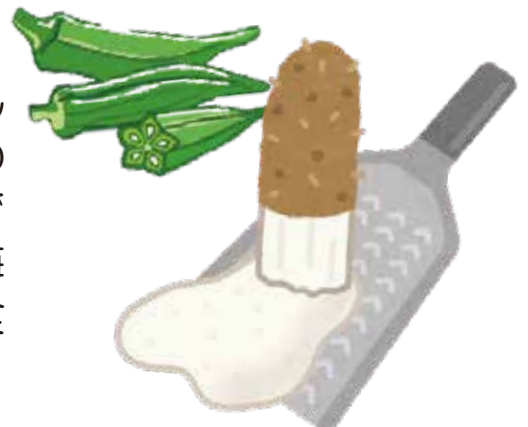
たんぱく質や脂質、糖質の代謝に関与する栄養素で、不足すると口内炎がでやすくなります。

《多く含む食品》 レバー、さば、納豆、小松菜など



食欲のない時は・・・

オクラ・山芋・モロヘイヤなどには、たんぱく質の分解を助け、胃を保護する働きのほかに、消化吸収を高める作用があるのでオススメです。生姜やみょうが、しそ、梅干しの酸味などで味にメリハリをつけ、食欲を増進させるのもおすすめです。



春の食材を使った疲労回復レシピ

アスパラガスの肉まき

＜材料 2人分＞

アスパラガス…1束

豚肉薄切り…4枚

（アスパラガスの量に合わせる）

塩コショウ…適量

●味噌・酒・みりん…大1

＜作り方＞

- 1.アスパラガスの堅い皮の部分はピーラーでむいて半分に切り、●を合わせる。
- 2.豚肉に塩コショウをし、アスパラガスを2本ずつ巻く。
- 3.フライパンに油を薄く引き、2を焼く。
- 4.肉とアスパラガスに火が通ったら、●を入れて、からめて完成。



1人分
250kcal

春が旬のアスパラガスにはアスパラギン酸が多く、豚肉にはビタミンB1が含まれているので、一緒に食べると疲労回復の効果が倍増になります！



1人分
296kcal

鰯と菜の花の甘酢あんかけ

＜材料 2人分＞

鰯 6枚（2尾分）

食塩 適量

片栗粉 適量

サラダ油 適量

人参 1/2本

菜の花 60～80g

玉ねぎ 1/2個

水溶き片栗粉 片栗粉小さじ1+水小さじ2

A
水 200ml
砂糖 大さじ4
醤油 大さじ4
酢 大さじ4

＜作り方＞

- 1.鰯を食べやすい大きさに切り、両面に塩をふって10分ほど置く。
- 2.菜の花は水洗いし、根元の固い部分を切る。沸騰させたお湯に塩を加えて茹でる。茹で終わったら冷水で流し、食べやすい大きさに切る。
- 3.玉ねぎを薄切り、人参を千切りにする。
- 4.鰯の塩を洗い流し、水気を切る。片栗粉をまぶして揚げる。油をきり、お皿に盛る。
- 5.Aの調味料を火にかけ、人参、玉ねぎ、菜の花の順に入れて煮る。煮えてきたら水溶き片栗粉を回しいれる。先ほどの鰯に甘酢あんをかけて完成。

鰯は春が旬の魚で、疲労回復に効果的なビタミンB群やタウリンが豊富に含まれています。また、β-カロテンやミネラルが豊富な菜の花も一緒に入れ、春の彩りを添えました。

