

疲労と食事

疲労は、大人であれば仕事による疲労、子供であれば運動や学校生活による疲労などがある。これらの疲労は前者であれば肩こりや腰痛の原因に、後者はパフォーマンスの低下、ケガの原因につながってしまう。

このような事態を防ぐ、または緩和させるために食事による疲労回復サポートを行おう。

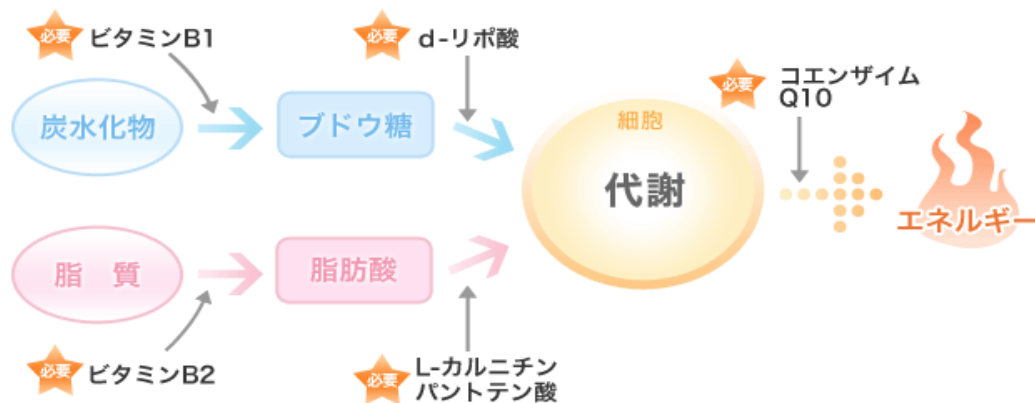
(疲労のメカニズム)

元気よく過ごすためには、摂取したカロリー源をエネルギーに変えることが大事です。うまくエネルギーに変えられないことで体内で脂肪に蓄積され、肥満につながります。肥満になると体のエネルギーをつくりだす循環も悪くなり疲労が蓄積した時にうまく変換できなくなります。

●代謝の悪循環

カロリー重視の食事→脂肪蓄積→代謝の悪い体→循環の低下→肥満→疲労が抜けなくなる

(体内での栄養素のエネルギーに変わる仕組み)



※矢印の部分の栄養素はそれぞれが変換する時にサポートする栄養素

栄養素	働き	多く含まれる食材
ビタミンB1	炭水化物の代謝に必要	豚肉、うなぎ、かつお
ビタミンB2・パントテン酸	脂質の代謝に必要	牛乳、レバー
α-リボ酸	炭水化物代謝促進	じゃがいも、トマト
カルニチン	脂質の分解の促進	カツオ、ラム肉
クエン酸	TCAサイクルの活性化	かんきつ類
コエンザイムQ10	栄養素をエネルギーに転換する	いわし、牛乳
イミダソールジペプチド	抗酸化作用、疲労軽減作用	まぐろ、鳥胸肉

※炭水化物、脂質を摂取した際はこれをため込まないために上記の栄養素とあわせて取るとより効果的に疲労軽減につながる。

●それぞれの食材の特色

肉類・卵

牛肉にはカルニチン、豚肉にはビタミンB1、鶏胸肉にはイミダゾールペプチド、卵には良質なアミノ酸がバランスよく豊富に含まれています。

魚介類

良質なたんぱく質、ビタミンB群を豊富に含みます。赤身魚と青魚はコエンザイムQ10をのりはビタミンB1を多く含みます。

野菜・きのこ類

主にビタミン類、 α -リボ酸、コエンザイムQ10を含みます。

トマトにはリボ酸、ブロッコリ、にんじんにはビタミンCが豊富に含まれます。きのこ類にはビタミンB群が豊富です。

果実類

ビタミンCが豊富で有名。特にかんきつ類やいちごは宝庫。

乳製品

良質なたんぱく質はもちろん、カルニチン、パントテン酸、コエンザイムQ10も豊富

穀類・豆類・種実類

小麦胚芽などにはビタミンBが種実類にはパントテン酸が豆類にはビタミンB1などが含まれている。

☆食材はチームプレイ！一つの食品だけとるのでなく、いろいろ組み合わせてみましょう。

●疲労度チェック（5個以上あると注意）

- ・イライラする
- ・不安だ
- ・落ち着かない
- ・憂鬱だ
- ・よく眠れない
- ・体の調子が悪い
- ・することに間違いが多い
- ・仕事中、強い眠気に襲われる
- ・やる気がでない
- ・朝ぐったりとする
- ・以前と比べ疲れやすい
- ・集中力がない