

# 疲労回復 三力条

2017年9月号 No.87

関東中央病院 管理栄養士 赤澤恵美

涼しい日が続く、そろそろ本格的な秋に突入です。皆様、夏バテにはなりませんでしたが？暑い日が続くと知らず知らずに疲れが溜まってしまいます。夏の疲れは早めに解消してしましましょう！

## 其の一、睡眠は量より質！

やはり疲労回復にはなんといっても睡眠です。

ただ、長時間寝れば良いというわけではありません。良質な睡眠をこころがけましょう。就寝前にパソコンやテレビや携帯電話などを見ることは、画面の光の刺激が良質な睡眠の妨げになります。たまには読書や音楽を聴いて過ごすのはいかがでしょうか？どうしてもそういった画面を見る場合は画面を暗くし、光の刺激を少なくすると良いです。また、夕食を寝る直前にお腹いっぱい食べると、睡眠中に消化機能が働かなければいけなくなり、体が十分に休まりません。食べすぎには要注意です。



## 其の二、お風呂で心も体もスッキリ！

湯船に浸かると皮膚の毛細血管が広がり、血行が良くなります。

血行がよくなると栄養や酸素が全身へと運ばれ、体の疲労回復を促進します。

さらに 38~40 度のぬるめのお湯は体をリラックスさせる神経が働きます。入浴剤を入れて香りですらにリラックス効果を高めるのもよし、大きな声で気持ちよく歌ってコンサート会場にするのもよし！ぜひ素敵なバスタイムを過ごしてください。



## 其の三、栄養素を味方に！

疲労回復効果のある栄養素はいくつかありますが、今回はビタミンB1 とクエン酸をご紹介します。

ビタミンB1 が不足すると、体を動かすのに必要なエネルギーを作れなくなり、疲労を感じます。ビタミンB1 は豚肉やうなぎなどに多く含まれています。私は先日、人生で初めてお店でうなぎを食べました。今まで食べた鰻とはまるで別物で、思い出すだけでも幸せな気持ちになれます…。たまに贅沢するのもいいですね！

クエン酸は、運動後やストレスなどで蓄積されていく疲労物質「乳酸」を分解して体から排出してくれます。柑橘系の果物、お酢、梅干などに多く含まれます。ただし、梅干は塩分が高いため、食べすぎには注意です。肉や魚と一緒に煮たり、和え物に混ぜたりすると、さっぱりおいしく食べられます。

おいしい食べ物をたくさん食べ、秋も元気に過ごしましょう！！

