

市民病院発 ほのか診察室

問 市民病院総務課 回 23 - 7852

シリーズ第60話

疲れた体を元気にする食事

過ごしやすい気候となり、行

事・行楽などで外に出て体を動かす機会が多くなるシーズンとなりました。でも、思わず無理をして疲れてしまうことなどありませんか。今回は、そんな疲れた体を元気にする疲労回復の食事について紹介します。

疲れの原因「乳酸」

体の中に取り込まれた糖質は、ブドウ糖に分解され、エネルギーの貯蔵庫である肝臓へ運ばれます。肝臓でブドウ糖はビタミンB1の働きによりエネルギーとして消費されます。しかし、ビタミンB1は暑い季節にはほかの季節より多く使われるため、不足になりやすくなります。すると、ブドウ糖がエネルギーとして消費されず、筋肉の疲労物質である乳酸に変化してしまいます。この乳酸が体内に溜まることが、

疲労の原因です。

疲労の原因である乳酸を上手にコントロールし、疲れをためないためにはどのような食事心がければよいのでしょうか。まず、疲労回復に効果のある4つの栄養素(表1)を見てみましょう。疲労回復のためには、

表1

疲労回復に効果のある栄養素

- 1 ビタミンB1**
糖質をエネルギーに変えます。
- 2 アリシン**
ビタミンB1の吸収を高めます。
- 3 クエン酸**
乳酸を分解します。
- 4 抗酸化物質**
疲労が長く続くと体の中の活性酸素が増え、免疫力が低下します。その活性酸素を防ぐ働きがあります。

表2

疲労回復に効果のある栄養素を多く含む食材

- 1 ビタミンB1を多く含む食材**
肉類・魚類・卵・大豆製品・レバー
- 2 アリシンを多く含む食材**
ニンニク・にら・たまねぎ・ねぎ
- 3 クエン酸を多く含む食材**
レモン、オレンジなどのかんきつ類・梅干し・酢
- 4 抗酸化物質を多く含む食材**
色の濃い野菜・いも類



市民病院 管理栄養士
鈴木 仁美

これらの栄養素を普段の食事に取り入れることが望ましいです。

次に、疲労回復に効果のある栄養素を多く含む食材(表2)を見てみましょう。これらの食材をメニューに取り入れて、疲労回復に効果のある栄養素も上手に補給しましょう。

疲労回復に限らず、健康の維

持には毎日の食生活が大切です。なるべく決まった時間に1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べるように心がけましょう。