

# 疲労予防と回復のための栄養食事アドバイス!



「疲労とは、過度の肉体的及び精神的活動、または疾患によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体の活動の減退状態である。」と説明されています。(日本疲労学会より)

これ以上運動や仕事など作業をすると身体に様々な支障が生じますという症状のひとつで、自律神経がダメージを受けることで起こるとされています。

疲労予防には、日頃から、規則正しい生活・食事習慣にて体力を維持し、十分な休息をとっておくことが大切です。

疲労の予防回復のためのひとつの方法として期待できる「栄養食事」についてまとめてみました。

## 1. 考えられている疲労の原因

運動や仕事で酸素消費量増大→活性酸素発生増大

(ここで抗酸化物質が消去=ビタミンやポリフェノール類)

→細胞内ミトコンドリア電子伝達系阻害(ATP産生低下)→細胞機能低下

→疲労(疲労感や身体パフォーマンス低下)

## 2. 疲労予防のための食生活ポイント

◎体格と活動量に沿ったエネルギー量の補給

◎たんぱく質やビタミン・ミネラルなどが必要十分に補給できるよう栄養バランスの整った食事

◎三食を規則正しく食べる、特に体内時計を整えて自律神経を整えるため朝食は欠かさず摂取

## 3. 特に疲労回復のため期待できる栄養成分

◎たんぱく質 : 骨格筋再生の材料を補給

抗酸化作用を持つといわれるイミダペプチドが考えられている。

鶏むね肉や回遊魚(マグロなど)に多い。

- ◎**ビタミンB<sub>1</sub>** : エネルギー産生の際の糖質代謝に使われる重要な栄養素。  
不足すると糖質代謝が不完全となり、乳酸が発生し疲労や筋肉痛に。  
豚肉に多く含まれる。
- ◎**抗酸化物質** :  $\beta$ -カロテン・ビタミンC・ビタミンE、ポリフェノール類など  
緑黄色野菜や果物に多く含まれる。
- ◎**クエン酸** : 疲労物質の分解と除去が期待されている。  
ダメージを受けた細胞を修復するのに修復。柑橘類・酢・梅干しに  
多く含まれる。
- ◎**カルシウム** : 体内でイオンとして神経伝達を調整する働きがあり、筋肉のスムーズな  
動きを助ける。  
乳製品や大豆・大豆製品、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多い
- ◎ **鉄** : ヘモグロビンの成分として細胞へ酸素を補給して疲れやすさを取り除く。
- ◎**香辛料** : 食欲増進に適量利用で効果あり。  
辛味や酸味など味に刺激のあるものを適度に摂る。

※日頃からバランスのとれた食生活を心掛け、生活習慣全体からも体調管理に気を配り、  
疲れにくい身体を作っておきましょう！

参考資料 日本疲労学会 HP

法益財団法人長寿科学振興財団 HP

グリコ POWER PRODUCTION MAGAZINE

担当 集団健康管理協議会