

「お父さん食堂」料理講座テキスト06

「疲労回復の食習慣」

山下としあき

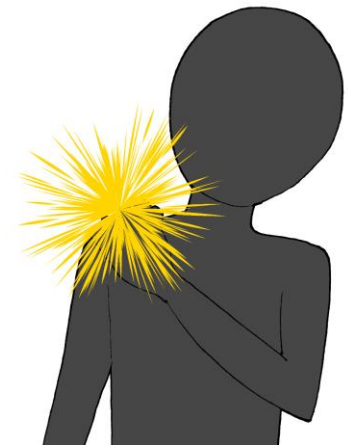
疲労とは？

乳酸＝疲労、ではない。

・従来、乳酸は筋肉の中では疲労回復を遅らせると考えられてきました。血中に放出された乳酸は、体液のバランスが酸性に傾き、脳にも回り、これが筋肉疲労を脳に知らせているシグナルで、かつ脳の疲労の原因物質であるのように考えられてきましたが、

乳酸は運動により筋内から血中に放出されますが、筋肉や心臓に取り込まれ、エネルギー源として利用されることが判明し、

脳でも乳酸が神経細胞周囲の細胞によって作られますが、疲労の抑制やエネルギー物質として利用されているのです。



疲労のメカニズム①

活性酸素からの疲労

1. 酸素を体内に取り入れ、食事で摂取した栄養素を燃やしてエネルギーを作る。
このときに余った酸素が活性酸素。
2. 肉体的、精神的な活動で酸素が消費されると活性酸素が増える。
3. 活性酸素は、酸化作用があるので、増えると細胞が傷つく。
4. 傷つけられた細胞から老廃物が作られ、脳からサインが送られる。



疲労



疲労のメカニズム②

自律神経

(自分の意思で動かすことができない体内を調整する神経)

1. 交感神経(心身を緊張させ、興奮状態にする)
2. 副交感神経(心身をリラックスさせ、落ち着かせる)

**脳の自律神経が
乱れること(切り替えがうまくできない)で、
疲労感を感じる**

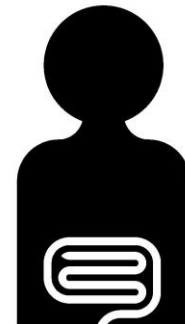


疲労のメカニズム②

脳腸相関

腸の状態が良ければ、脳の状態も良い
「腸は第2の脳」

腸内環境が整っていれば、脳も疲労を感じない。



抗酸化と免疫力

抗酸化 (活性酸素を減らす) + 免疫力を高める

= 疲労回復

1. 基礎代謝を上げる

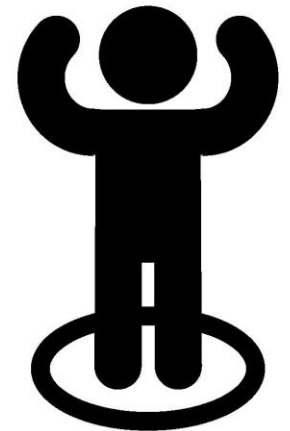
基礎代謝が上がり、体温が上昇すると**免疫力がアップ**(1度上がると免疫力は3割アップ)

2. 腸内環境

腸内の腸管には、免疫細胞が7割あります。
善玉菌を増やすと、**有害物質を無毒化する。**

3. 自律神経

食事、睡眠、運動をバランス良くすることで、自律神経が整う



疲れのない身体を作る

1. たんぱく質で筋肉を作る。

たんぱく質は、体の中で消費されるときに熱を出します。身体を温めることで、代謝が高まり、疲れにくい身体になる。
たんぱく質は、食事からしか取れないので、動物性、植物性たんぱく質をバランスよくとることが大切。

2. 食物繊維で腸内環境を整える。

腸内環境の改善には、食物繊維と乳酸菌を合わせるのが効果的。
善玉菌を増やすと、消化や栄養の吸収を促し、代謝を活性化します。
小腸の働きを良くすると、幸せホルモンのセロトニンが生成され、ストレス軽減になります。

3. 生活習慣の改善



良質な睡眠 (自律神経のバランスと整える)
適度な運動 (筋肉を動かすことで、代謝が良くなり、ストレス解消にもなる)



症状別！効果的な栄養素

1. だるい、重い。

ビタミンB1が不足。糖質を多くとると、**ビタミンB1が不足**になり、アリシン(ねぎやにんにくに含まれる要素)を摂ると、吸収率を高め、疲労回復効果がアップ。

豚肉、かぼちゃ、ブロッコリー、大豆。

2. 肉体疲労。

筋肉が増えると代謝が上がり、疲れにくい身体に。**筋肉を作るたんぱく質が必須です。**

鶏むね肉、マグロ

3. お腹の調子が整わない

腸は自律神経とも関係しているので、整っていないと疲労をまねきます。

食物繊維と乳酸菌を合わせると、疲労回復効果がアップ！

もち麦、ごぼう、きのこ類、海藻類＋(納豆、ヨーグルト)

4. 冷える

鉄分は、血液の中で栄養を運ぶ役割なので、不足すると血流を滞らせます。さらに筋肉も固くなるので、ストレスやコリの原因になり、疲れやすくなる。

ひじき、ほうれん草、牛肉

疲労回復食材①

1. 豚肉(たんぱく質、ビタミンB1)

たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、
必須アミノ酸が豊富。

2. 鶏むね肉(たんぱく質、ビタミンB1)

筋肉が低脂肪でたんぱく質、ビタミンB1が多く、
抗酸化作用があるイミダヘプチドが豊富。

3. 大豆(たんぱく質、ビタミンB1、食物繊維)

植物性たんぱく質や必須アミノ酸が豊富。
そして、**加工された発酵食品も多い。**

4. 牛の赤身肉(たんぱく質、鉄分)

鉄分が豊富で、**ビタミンCと合わせることで
吸収率がアップします。**

5. マグロ、かつお(たんぱく質、鉄分)

抗酸化作用があるイミダヘプチドが豊富で、
DHAやEPAも豊富。



疲労回復食材②

1. 身体を温める(代謝アップ)

しょうが、かぼちゃ、

2. 発汗作用(老廃物の排出)

カレー粉、パプリカ、唐辛子

3. アリシン(抗酸化作用)

にら、ねぎ、にんにく

4. 消化促進

大根、パイナップル

5. むくみ

きゅうり、大豆

6. ビタミンC(抗酸化作用)

ブロッコリー、小松菜、パクチー、柑橘類

7. ビタミンD(免疫力強化)

しいたけ、きくらげ、さば

8. ビタミンE(抗酸化作用)

ゴーヤ、アボカド、ごま、ナッツ類

9. Bカロテン(抗酸化作用)

トマト、赤パプリカ、クレソン

10. 発酵食品(腸内環境の改善)

チーズ、ヨーグルト、キムチ、味噌

脂溶性なので、
油と合わせると吸収率アップ

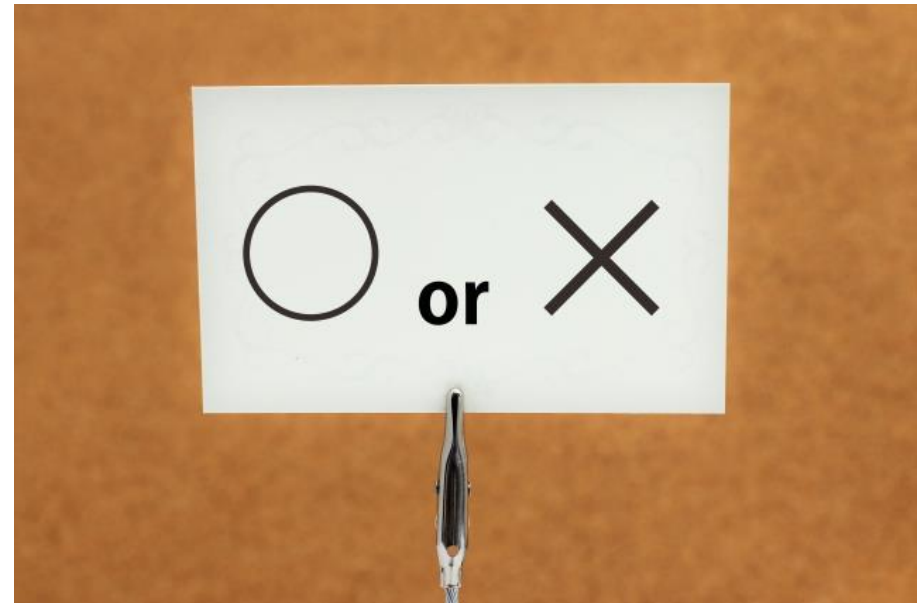
柑橘類には、疲れをすっきりとさせる
アロマ効果があります

さらに、厳選素材

1. 豚肉
2. マグロ
3. 納豆
4. さば
5. ほうれん草、クレソン
6. もち麦
7. きのこ
8. ヨーグルト

疲労回復チェック

1. スタミナ料理を食べる
2. たくさん食べる
3. 良くかんで食べる
4. 食卓を囲む
5. 早めに夕食を終わらせる。
6. 甘いものを食べる。
7. コーヒー(カフェイン)を飲む



疲労回復チェック

1. スタミナ料理を食べる⇒胃腸が弱っているので、胃腸に優しいものを食べるのが正解
2. たくさん食べる⇒胃腸が弱っているので、適度な量を食べる(腹八部目)
3. 良くかんで食べる⇒良くかむことで、抗酸化作用、胃腸の負担を減らす、血液循環がよくなる
4. 食卓を囲む⇒笑ったり、リラックスすることで、副交感神経が働く
5. 早めに夕食を終わらせる。⇒睡眠のときは、胃腸を休ませる。
6. 甘いものを食べる。⇒甘いものより酸っぱいもの。クエン酸は無駄なくエネルギーに変える。
7. コーヒー(カフェイン)を飲む⇒交感神経を刺激する。摂りすぎに注意。