特集 2

夏の疲労

食欲が出ない

エネルギーが不足

必要な栄養が摂れない

疲労がたまる

じめじめとした梅雨があけ、うだるような夏の暑さが始まると、なんだか疲れを感じる……という方はいませんか？湿度や暑さで食欲がないからといって食事をおろそかにしてしまうと、ますます疲れがたまってしまうかもしれませんよ。

夏の疲れは食事から

夏は、胃腸の働きが低下する季節。これは、室内外の気温差や暑さのストレスで自律神経が乱れることで起こります。その結果、食事もそうめんなどの麺類や、簡単な食事ですませがち。また、暑いからと冷たいものをとりすぎることで、消化酵素の働きも弱まってしまいます。消化機能が低下すると、栄養の吸収率も低下し、必要な栄養が摂取しづらくなります。栄養が摂れないとエネルギーが作り出せず疲労がたまり、そうして残った疲労は、また食欲不振を呼び込みます。このように、夏の疲れは食事から始まるケースが多いのです。

疲れに効く食材一覧

積極的にとることで疲れの予防や疲労回復に役立つ食材をご紹介します。適量を毎日の食事にとり入れてみてください。

卵

体のほとんどはたんぱく質でできています。そのため、十分なたんぱく質を摂ることが細胞を再生させるのに欠かせません。卵は必須アミノ酸がしっかりと含まれている上に、脂質が少ないので日々の食事でとりたい食材です。たんぱく質のほとんどは卵白に含まれるので、全卵を利用しましょう。

鶏むね肉

鶏むね肉には、イミダペプチドという抗疲労成分が豊富に含まれています。イミダペプチドは、長距離を休みなく飛び続ける渡り鳥の持久力に着目した研究から見つかった成分で、かつおやまぐろなどの回遊魚にも多く含まれています。疲労の蓄積が抑えられパフォーマンスが向上するといわれています。

レモン 梅干

レモンや梅干などの酸っぱい食べ物には、クエン酸が多く含まれます。細胞内にはエネルギー生産工場である「クエン酸回路」という仕組みがありますが、クエン酸を摂ることで、回路のスピードや効率を上げ新たなエネルギーを生み出しやすくします。また、血流の改善や血液をサラサラにする効果なども認められています。

黒酢

酢には酢酸やクエン酸が含まれます。クエン酸回路に関与し、疲労回復効果が高まります。また、黒酢には代謝に必要なアミノ酸が、普通の酢の10倍以上も含まれています。糖をすみやかに使い、疲労を回復し、脂肪に変わるのを防ぐ効果もあるので、疲れて甘い物が食べたいときには、酢を一緒にとるのがおすすめです。

にんにく

昔からスタミナ食材として知られるにんにくには、アリインが含まれます。アリインは切ったり擦ったりすることで、その独特のにおいの正体でもあるアリシンに変化します。アリシンはビタミンB_1の吸収を助け、疲労回復や代謝アップの働きがあります。

きのこ

多くの種類があるきのこですが、いずれも食物繊維が豊富でカロリーが低く、美容と健康どちらにも効果のある食材です。豊富に含まれているビタミンDには、免疫機能を調節する働きがあるとされ、ほとんどのきのこに含まれるβ-グルカンという成分は、免疫力を上げる効果があるとされています。

青魚

青魚に含まれるコエンザイムQ10という成分は、クエン酸回路の働きを助け、エネルギー代謝を円滑にします。さらに抗酸化作用が高く、酸化を抑制する点でも疲労の軽減に役立ちます。イミダペプチドやクエン酸が含まれた他の食材と一緒にとると、効果がより高まります。

「栄養ドリンク」はどうなのか？

疲労回復といえば「栄養ドリンク」という人も多いかと思います。しかし、栄養ドリンクはカフェインやわずかに含まれるアルコールなどによって、高揚感で疲労感を覆い隠すものです。自分自身が気づかないうちに疲労をためてしまうかもしれないので、ここぞという時に使用する程度にし、普段から疲労を蓄積させない生活を心がけましょう。

参考文献：株式会社マガジンハウス 発行『Dr. クロワッサン　免疫力を強くする、疲れない体のつくり方』
梶本修身 監修『名医が教える！疲れない体になる方法』