

あした
元気に

疲れを癒やす

リラックス フード

子どものころは一晩眠ればとれていた疲れも
ストレスで自律神経が乱れるようになると
スッキリとした目覚めができなくなります。
そんなときはリラックスフードで
自律神経を調整したり、疲れのもとを解消して
疲労回復しましょう。

温かい飲食物で
自律神経を調整

しっかりと睡眠をとっているのに、「疲労感がとれない」「集中力が続かない」などの状態になったこと

神経と、反対に、心身を落ち着かせるために働く副交感神経で成り立っています。つまり、「就寝前に副交感神経を刺激」すれば、体をリラックスさせるスイッチに切り替わり、疲れを癒やすことができます。疲れを癒やすのに勧めなのは「ホットドリンクを飲む」こと。覚醒作用のあるコーヒーや紅茶、緑茶は避け、ホットミルクやカモミールティーなどを飲みましょう。適度な温かさが自律神経の緊張を解きほぐし、リラックスモードへと導きます。もちろん、鍋物やシチューのような温かい食べ物にも同様の効果がありますので、寒いこの季節にはもってこいです。



はありませんか。これは、自律神経である交感神経と副交感神経のバランスが乱れていることが原因かもしれません。

自律神経とは、脳にあるコントロールタワーのようなものです。体を活発に活動させるために働く交感

疲れを解消する成分を
含む食品を上手にとる

睡眠で癒やしきれない疲れには、酢やレモン果汁などに多く含まれるクエン酸が効果的。目安量は、酢で大きじ1杯、レモン果汁だと2個分です。酢の物や「飲む酢」などで上手に摂取しましょう。

梅干しもクエン酸を多く含んでいますが、続けて食べるなら減塩のものを選びましょう。なお、サプリメントのクエン酸は効果がハッキリとしていません。いま、疲労回復で注目を浴びているのは「イミダペプチド」という成

分です。これはたんぱく質の一種で、主に鶏のむね肉に多く含まれています。「なぜ渡り鳥が休むことなく長時間移動できるのか」に着目して見出されたもので、さらには細胞の老化にブレーキをかける働きもあることがわかってきました。1回に食べる量の目安は100g程度。疲れが激しいときは2週間ほど連続して食べると、いつぞう効果が増すとの研究結果も出ています。

熱に強い成分なので、煮たり焼いたりした鶏むね肉をメインに、酢を使ったドレッシングをかけたサラダや酢の物で疲れをとり、温かい汁物で心身をリラックスさせて疲れを癒やすとよいでしょう。

元気に
なるコツ

ホットドリンク
を飲む



就寝前のホットドリンクで
心身をリラックスモードに。



イミダ
ペプチドを
とる

鶏むね肉のほかに、牛もも肉、マグロの赤身、カツオやイワシなど回遊魚の尾に多く含まれます。栄養バランスも考えながらメニューに取り入れてみましょう。

プラス
1

それって本当に「疲れ」とれてる？

栄養ドリンクやコーヒーを飲むと、一時的にシャキッとして、疲労が吹き飛んだ気分になります。これは飲み物の中に多く含まれているカフェインの影響で、脳が覚醒するからです。

また、焼肉やウナギなど、いわゆる「スタミナ食」と呼ばれる栄養価の高いものは、体力づくりには向いていますが、本当の疲労を解消するわけではありません。むしろ胃に負担がかかっているのに、疲れているときには逆効果です。



管理栄養士・健康運動指導士
菊池真由子