日焼けすると疲れる 疲労のシステムに対処

日差しが強い季節。外出すると疲労感を覚えますが、そこには日焼けにより心身が疲労するシステムが存在していました。日焼けそのものへの対策が重要です。

管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

日焼けそのもので心身が疲労する

日焼けをすると疲れる

夏に長時間屋外にいて日焼けをしたとき、疲れを感じることはありませんか。それは「日焼けをするぐらい長時間、屋外で体を動かしていたために疲労を感じてしまうから」と思っていたのではないでしょうか。ところが最近、「日焼けそのもので心身が疲労する」ということが分かってきたのです。

これは、目に紫外線が入ってくると、それが刺激になって日焼けを起こすシステムがあり、その際に体の中で疲労物質が増加するからです。同時にこの仕組みは、ストレスを受けたときに感じる疲労と同じ仕組みで疲れるのだそうです。

つまり、日焼けをすると、心身の疲労と同じ反応が体内で起こるので、そのため「日焼けをすると疲れる」のです。

日焼けは一種のストレス

では、日焼けの疲れから体を守るには、どのような食事をとればよいのでしょうか。

日焼けは体にとって一種のストレスです。このストレスに対抗するために活躍するのがパントテン酸（ビタミンB群の一種）です。ストレスを和らげる副腎皮質ホルモンの働きを合成させて、ストレスへの抵抗力を高める効果があります。このほか、エネルギーの代謝に必要なビタミンB_1も重要です。

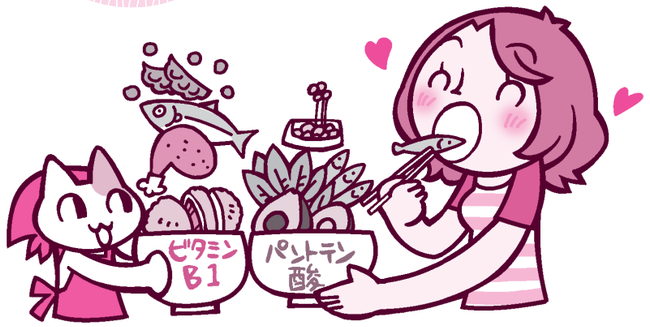
パントテン酸とビタミンB_1を

両方の栄養素を豊富に含んでいる食品は、レバー類、ウナギ、たらこ、子持ちカレイがあります。しかし、これらの食品類はコレステロールを多く含む特徴を併せ持っているので注意が必要です。

そこでパントテン酸の補給源としては、納豆、アボカド、いわし、モロヘイヤがお勧めです。ビタミンB_1の補給源としては、豚ヒレ・もも肉、ぶり、さば、枝豆がよいでしょう。また、にんにくや玉ねぎ、にら、ねぎに含まれる特有のニオイ物質であるアリシンがビタミンB_1の働きを支え、疲労回復や老廃物の排出に役立ちます。

パントテン酸、ビタミンB_1はともに体の中に貯金はできない成分ですので、毎日食事として補給していく必要があります。日々の食生活にこれらの食品類を多めに取り入れてみましょう。

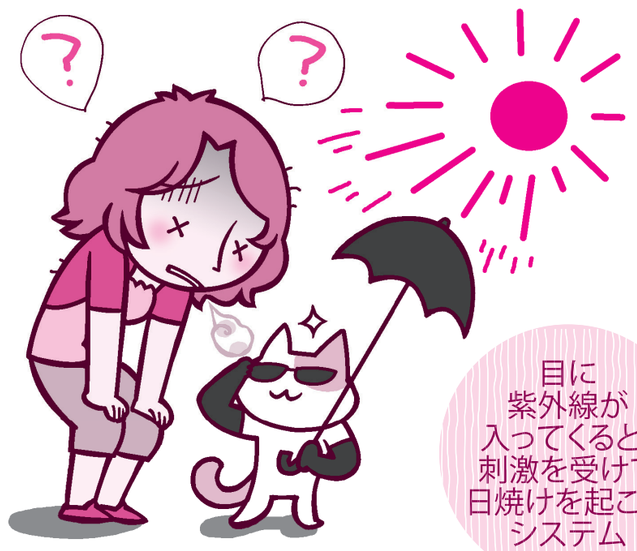
パントテン酸とビタミンB_1を多めに



栄養豊富な
レバー、ウナギ、
たらこなどは
コレステロールに
注意

パントテン酸は、
納豆、アボカド、
いわし、モロヘイヤ
などに多い

ビタミンB_1は、
豚ヒレ・もも肉、
ぶり、さば、
枝豆などに多い



外で体を
動かしたから
ではなく、
日焼けそのもので
疲労する

目に
紫外線が
入ってくると、
刺激を受けて
日焼けを起こす
システム

日焼けによる
疲れは、
ストレスを受けた
ときの疲労感と
同じ仕組み

column

シミ、ソバカス対策にはビタミンCがお勧め

紫外線は日焼けの原因になりますが、皮膚から吸収することで体内でビタミンDの合成を促します。ビタミンDはカルシウムの吸収を助け、丈夫な骨をつくるのに欠かせません。ですから、午前中に30分程度は適度に日差しを浴びながら散歩すると、骨の健康によいとされています。

なお、日焼けによる皮膚の黒さや、シミ、ソバカス対策にはビタミンCがお勧め。柑橘（かんきつ）類や青菜類に多く含まれています。パントテン酸と協力し合って心身のストレスに対抗する力を高めます。