

## 『疲労と食事』 ～疲れの症状と食事～

ただの疲れだからといって、疲労を放置していませんか？  
放置すると慢性的な疲労感に悩まされることも少なくありません。  
疲れていると、食欲も衰えがちです。体を動かして疲れた時、  
精神的なストレスで疲れている時などそれぞれどのような  
食事をしたら良いのでしょうか。



### 疲労と食事の関係とは？

一時的に疲労を回復できたとしても、日々良くない食生活を送っていても慢性的な疲労となり、結局生活習慣病を起し、病気につながる疲労を引き起こしかねません。

正しい食生活を送るということは、病気になるなど、自分自身の生活に支障がでるまではなかなか実践しにくいのが現状です。

食事は本来、一日の疲れを癒し明日への意欲を養うための大切な時間です。

疲労を回復するためにバランス良い食事をする事として、栄養素や食材、組み合わせも大切ですが、まずは少しでも『消化が良く』『食べやすい』ものを食べましょう。

### あなたの疲労の要因は？

ひと口に疲労といっても、疲労の種類や症状、状態はさまざまです。

#### \* 胃腸が疲れている \*

睡眠不足やストレス、冷房の効きすぎによる冷えは、胃腸の働きや胃液分泌の機能を低下させます。食欲がなくなると、食事をつい簡単に済ませてしまうため、エネルギーやたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどが不足し、かえって疲れが抜けにくくなります。

このような時は・・・

#### ・良質のたんぱく質(肉、魚、卵など)を摂る

消化が良いものとして、脂身の少ない肉や魚で良質のたんぱく質を確保する。

#### ・糖質(ごはん、パン、麺類)を摂る

ごはんやパンが食べにくい場合は、のどごしの良い麺類を利用するのも一つの方法。しかし、よく噛まずに飲み込むと、胃に負担をかけるのでよく噛んで食べる。

#### ・酸味の効いたものを使う

酢やレモンなどを使うと食欲が増す。



## \*運動して疲れた\*

運動をすると、筋肉や肝臓に蓄えられているグリコーゲンと脂肪が、エネルギー源として使われます。筋肉や肝臓のグリコーゲンが不足すると、集中力の低下や疲れ果てて運動が継続できなくなってしまうです。

このような時は・・・

- **運動後2～3時間以内に糖質(ごはん、パン、麺類など)を摂る**

体内に糖質を蓄え、疲労回復を早める。

クエン酸を多く含む果物や酢酸を含む酢と一緒に摂ると効果的。

- **たんぱく質源(肉、魚、卵、牛乳・乳製品)を摂る**

運動後の食事は糖質だけでなくたんぱく質を摂ることが、筋肉痛や筋肉疲労の回復を促進させるのに有効。

- **ビタミン(野菜、果物など)を摂る**

運動によるストレスで消耗されたビタミンを補うと翌日に疲れが残らない。



## \*目が疲れる、肩がこる\*

長時間パソコンを操作すると、目の中のレンズである水晶体を支えている筋肉に緊張状態が続き、目の疲労が起こります。また、同じ姿勢で体を支えることによって、首や肩、背中、腰などの筋肉が疲労し、肩こりや頭痛の原因になります。

このような時は・・・

- **ビタミンA(レバー、うなぎ、緑黄色野菜など)を摂る**

目の疲れを食事で和らげるためには、目の健康に不可欠なビタミンAを摂る。

- **ビタミンE(植物油、アーモンド・ごまなどの種実類など)を摂る**

全身の血行をよくするビタミンEを摂る。

- **ビタミンC(野菜、果物など)を摂る**

目の充血を防ぎ、ビタミンEの働きを最大限に引き出すビタミンCを摂る。

これらのビタミンは『抗酸化ビタミン』といわれ、ストレスが多いとたんぱく質の利用が促進され、必要となるので摂る。



## \*ストレスが多く、心と頭が疲れる\*

現代人は多くのストレスにさらされ、心が疲れている人が多いといえます。

このような時は・・・

- **βカロテン(緑黄色野菜など)、  
ビタミンC(野菜、果物など)、  
ビタミンE(植物油、アーモンド・ごまなどの種実類)を摂る**

これらのビタミンは『抗酸化ビタミン』といわれ、ストレスが多いとたんぱく質の利用が促進され、必要となるので摂る。

- **ビタミンB群(豚肉、納豆、卵、牛乳など)を摂る**

ストレスを軽減するために欠かせないビタミンB群を摂る。

- **糖質(ごはん、パン、麺類など)を摂る**

頭の疲れを和らげるためには、脳のエネルギー源となる糖質を摂る。





## おすすめ一品料理

### ツナとトマトのサラダ

エネルギー 88kcal	たんぱく質 7.7g	塩分 1.1g
-----------------	---------------	------------

材料	2人分
シーチキン(水煮)	小1缶
オクラ	2本
ミニトマト	10個
ごま油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
ゴマ	少々

#### 作り方

- ① シーチキンは水気をきっておく。オクラとミニトマトはさっと茹で、オクラはヘタを取り除いて小口切り、ミニトマトは水にとってヘタと皮を取り除く。
- ② ボウルに①、ごま油、濃口しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、ゴマをふる。

暑い日にピッタリの一品です。  
食欲がないときは冷蔵庫に入れて少し冷たくすると食欲が増します。  
冷蔵庫に眠っている野菜を使って上手にビタミンを摂りましょう。

### 豚肉のねぎみそ焼き

エネルギー 196kcal	たんぱく質 16.9g	塩分 0.7g
------------------	----------------	------------

材料	2人分
豚ロース肉	160g
長ねぎ	5cm
みそ	大さじ1/2
ブロッコリー	4房
ミニトマト	2個

#### 作り方

- ① 豚肉は脂身を除き、全体をまんべんなく包丁等でたたく。
- ② 長ねぎはみじん切りにし、みそと混ぜ合わせる。
- ③ ブロッコリーは沸騰した湯で茹でて水気を切る。
- ④ フライパンを熱し、①を両面焼く。片面に②を塗り、塗った方を焦がさないように焼き色がつく程度に焼く。
- ⑤ 皿に③とミニトマトと④を盛る。

豚肉は、ストレスを軽減するために欠かせないビタミンB<sub>1</sub>を多く含んでいます。  
みそは焦げやすいので、みそを塗った面は焼き色をつける程度に焼きましょう。  
さっぱりと食べたい方は、長ねぎやみその代わりに大根おろしとポン酢で食べても良いでしょう。



## すずちゃんのブレイクタイム

### (旬の食材編)

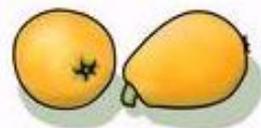
#### 『6月の旬の食材：びわ』

##### ☆びわの栄養・効能

びわは果実の90%が水分で、ビタミンB群、リンゴ酸、クエン酸などを含み、かぜでせきがとまらないときや、熱があって、のどが渇くときに生の実を食べると効果があるとされています。季節の変わり目で疲れた体を回復させる効果もあります。果肉のオレンジ色はカロテノイドという色素によるもので、カロテノイドの含有量が多いと色が濃く、少なければ薄くなります。カロテノイドには、βカロテンと、βクリプトキサンチンなどがあります。βカロテンは体内で必要とされる分だけ、ビタミンAに変わり、粘膜などを守って抵抗力を高める働きがあり、生活習慣病を引き起こす活性酸素を除去する働きがあります。βクリプトキサンチンは近年、アルコール性肝障害の予防や、がん予防などで注目されています。

##### ☆おいしいびわの見分け方

ヘタがしっかり、実はふっくらとし、皮にハリがあり、うぶ毛がとれていないものを選びましょう。冷やしすぎると甘みが落ちてしまうので、食べる2時間前に冷やすと良いでしょう。



# 薬剤師からのミニ情報

## 薬の保管について



普段、薬はどのように保管していますか？

薬を保管する時のポイントは、温度・湿度・光です。

通常、どの薬も高温・多湿・直射日光の当たる場所は避けて保管する必要があります。

今月は、薬の保管について薬の形状ごとに紹介します。

### ●錠剤

包装(ヒート)から出していない薬は、基本的には、1~2年程度が使用期限の目安です。しかし、包装から出している薬(分包された薬など)は、光や湿気の影響を受けやすくなります。暗所で高温、多湿を避けて保管しましょう。

### ●粉薬

薬局で包装した粉薬で、処方された時に飲みきれなかった薬は、再度、使わないようにしましょう。特に湿気に弱い薬もあるため、指示された通りに保管をし、使いきれなかった薬は、捨てましょう。

### ●液剤

基本的に冷蔵庫で保管します。薬局で調整した薬は、長期保管が出来ないことが多いため、処方された時に飲みきれなかった薬は、捨てましょう。

### ●点眼薬

冷蔵庫で保管する薬、光を避けて保管する薬、常温保管の薬と様々です。使っている点眼薬を確認してみましょう。開封した薬は、1ヶ月を目安に使いきり、過ぎたものは捨てましょう。開封日を薬の袋に記載するようにしましょう。

### ●点耳薬

冷蔵庫で保管する薬もあります。冷たい液を耳に入れると「めまい」が起こることがあるため、使う前は、手で握って少し温めてから使うようにしましょう。

### ●坐薬

基本的に冷蔵庫で保管します。挿入部(先がとがっている方)を下にして保管するようにしましょう。形の崩れたものは使わないようにしましょう。

### ●インスリン注射薬

未開封の薬は、凍結を避け、冷蔵庫で保管しましょう。開封後は、常温で、直射日光を避けて保管しましょう。

ご不明な点があれば、薬剤師にご相談ください。



★次回のテーマは、夏ばてを予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>