

受診時はお薬手帳を  
必ず持参しましょう

イベント情報掲載!!



# すずらん食通信

NO.288

2020年10月号

## 疲労回復

～食事で疲労回復しましょう!～

毎日の仕事や家事、育児、運動などで疲れがたまっていますか？  
疲労が蓄積すると、体調は悪化し、思考能力の低下にもつながります。  
また、疲れていると食欲も衰えがちです。疲労回復するために、どの  
ような食事をしたら良いのでしょうか。



### ✓ 疲労の分類

疲労は大きく2種類に分類することができます。

末梢性疲労 (肉体的疲労)	筋肉が原因となっている疲れ。過酷な労働や、激しい運動で 血液が運ぶ栄養や酸素が不足し、細胞内でエネルギーを作り 出す働きが低下して、十分なエネルギー量が得られなくなっ た状態。	
中枢性疲労 (精神的疲労)	人間関係や悩み事などのストレスを原因とする脳の疲れ。 長時間の考え事や精神的な緊張状態が続いたときに、脳の調 整機能が十分に働かなくなって疲労を感じる状態。	

### ✓ 疲労回復のために必要な栄養素

疲労を回復するのに有効な栄養素を積極的に摂りましょう。

栄養素	働 き	主な食品
ビタミンA	高い抗酸化力を持ち、粘膜の新陳代謝を活発にして 免疫力を高める	レバー・うなぎ・緑黄色 野菜など
ビタミンB <sub>1</sub>	糖質の代謝に関与し、エネルギー代謝を円滑にする 筋肉や神経の疲れをやわらげる	豚肉・鶏肉・大豆・うなぎ・ レバーなど
ビタミンB <sub>2</sub>	脂質の代謝に関与し、エネルギー代謝を円滑にする 不足すると、だるさや倦怠感を感じたりする	レバー・カレイ・ぶり・ いわし・納豆など
ビタミンB <sub>6</sub>	アミノ酸をエネルギーに変える代謝に関与 脳の神経細胞の興奮を抑え、緊張や不安を解消する	かつお・マグロ・ バナナ・大豆・鶏肉など
ビタミンB <sub>12</sub>	アミノ酸をエネルギーに変える代謝に関与 神経機能を正常に保つ	かつお・マグロ・ しじみ・あさりなど
ビタミンC	白血球の働きを強化し、細胞の酸化を防ぐ 体の免疫力を高め、ストレスに強い体を作る	ピーマン・モロヘイヤ・柑橘 類など
ビタミンE	細胞の酸化を防いだり、血液の流れを良くし、た まった疲労物質を運ぶのを助ける	アーモンド・大豆油・ うなぎなど
クエン酸	体内の疲労物質を解消し、エネルギー代謝を円滑に する	柑橘類・梅・酢・ トマトなど
マグネシウム	神経の興奮に関わり、不足すると精神が不安定にな りやすくなる	あさり・納豆・高野豆腐・切 干大根など

# ✓ 疲労回復の3つのポイント

## ポイント 休養をとりましょう

ゴロゴロ横になっているだけが休養ではありません。心と身体をリフレッシュする時間を持つことが大切です。

入浴で体を温めリラックスしましょう。ぬるめのお湯にのんびり入って、疲れている部分をマッサージすると効果的です。

また、睡眠は脳や心身を休めるとともに成長ホルモンが分泌されて、細胞が活発になったり、食べ物が消化・吸収されて栄養が蓄えられます。

休養は明日の活力になるエネルギーが作られる、大切な時間です。



## ポイント バランスのとれた食生活をしましょう

3食バランスよく、ゆっくりよく噛んで食べることが大切です。

糖質、脂質、たんぱく質のバランスに加え、ビタミン、ミネラルもしっかり摂りましょう。

## ポイント 適度な運動をしましょう

筋肉にたまった乳酸は、適度に体を動かすことでよりスムーズに排泄されます。疲れたからとゴロゴロ動かないでいると、なかなか疲れが取れません。

散歩などの適度な運動は、筋肉や内臓の働きを活発にし、血液の循環を良くするうえ、疲れにくい元気な身体を作ることに役立ちます。

# ✓ おすすめ一品料理

## 豚肉と舞茸のさっぱり炒め

<1人分>	
エネルギー	238kcal
たんぱく質	15.4g
塩分	1.0g



材料	2人分
豚ロース肉（薄切り）	140g
玉ねぎ	1/2個
舞茸	1パック
油	小さじ1
梅干し	1個
ポン酢	大さじ1
しその葉	2枚

### 作り方

- ①豚肉は一口大に、玉ねぎは薄切りにする。
- ②梅干しは種を除いて、叩いておく。
- ③熱したフライパンに油をいれ、豚肉を炒める。
- ④火が通ってきたら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑤玉ねぎがしんなりしてきたら、舞茸を手でちぎりながら加えて軽く炒める。
- ⑥舞茸に火が通ったら②を加えて軽く混ぜ、ポン酢を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦器に盛り、刻んだしその葉を上に乗らす。

豚肉には炭水化物をエネルギーに変える働きを助ける、ビタミンB<sub>1</sub>が多く含まれています。また、ポン酢や梅干しに含まれるクエン酸には、疲労物質を解消する働きや、ミネラルの吸収を助けたり、新陳代謝を活発にする働きもあります。

## 高野豆腐のグラタン

<1人分>	
エネルギー	299kcal
たんぱく質	24.4g
塩分	1.0g



材料	2人分
高野豆腐	2枚
鶏もも肉	100g
しめじ	1/2パック
玉ねぎ	1/4個
A 調整豆乳	150ml
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1
ピザ用チーズ	30g

### 作り方

- ①高野豆腐はぬるま湯で戻し、軽く絞って水気を切り、1枚を6等分に切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。玉ねぎは薄切りにする。鶏もも肉は一口大に切り、500Wのレンジで1分半加熱する。
- ②グラタン皿に①を入れAを加え、マヨネーズをかけ、ピザ用チーズを乗せる。
- ③オーブントースターで15分焼く。
- ④中まで火が通り、焼き色がついたら完成。

高野豆腐はアミノ酸が豊富で、疲労回復や筋肉増強に効果があります。また、高野豆腐に含まれるマグネシウムや鶏肉に含まれるビタミンB<sub>6</sub>は緊張や不安を解消し、精神を落ち着かせる働きがあります。

# 『かかりつけ薬局』をお持ちですか？

普段から何でも相談できる『かかりつけ薬局』をお持ちですか？

『かかりつけ薬局』とは、身近で相談できる“いつもの薬局”のことです。自分のことを分かってくれて、お薬や健康の不安を相談できる顔なじみの薬剤師がいる『かかりつけ薬局』を一つ決めておくことを、おすすめします。

みなさんが使用のお薬を、一つの薬局でまとめて管理すると、複数の医療機関から同じ薬が処方されていることに気づいたり、2つ以上のお薬を同時に飲んだ時に、組み合わせによって作用が強くなり現れたり、逆に弱くなったりすることを防ぐことができます。

また薬局では、処方箋による調剤だけでなく市販薬や健康食品の取り扱い、介護関連商品の相談なども行っています。

たとえば、風邪のひきはじめや発熱したときに薬局で相談すると、薬剤師が症状に合わせて適切な市販薬を選んでくれたり、場合によっては医療機関への受診をすすめたりします。

複数の薬局に行くのではなく、いつでも気軽に相談できる

『かかりつけ薬局』を持つことをおすすめします。



## すずらん薬局舟入店1階 コミュニティルーム 『ふないる』からのお知らせ

すずらん薬局グループは、体組成測定会、お薬に関することや栄養に関することをテーマにした健康教室などを通じて、地域のコミュニティ活動を応援しています。

また、コミュニティルーム『ふないる』は、地域の皆様のサークル活動にもご利用いただけます。

《問い合わせ》

すずらん薬局十日市事務所 担当：出羽(でわ)  
TEL：082-532-8230

新型コロナウイルスの感染予防のため、イベントやカフェを延期しております。今後の日程については状況が改善しましたら開催致します。



スタッフ(矢田貝)からひとこと

朝晩、肌寒くなってきましたね。

季節の変わり目には体調を崩しやすいので、『うがい・手洗い』をしっかりと、風邪をひかないように気を付けましょう♪

おいしい物が旬なこの季節、食べる事が大好きな私は、食べ過ぎにも気を付けようと思います！！



# 薬剤師からのミニ情報

## ～機能性表示食品を疲労回復の手助けに～



### ✔ 機能性表示食品とは

機能性表示食品は、事業者の責任において科学的根拠に基づいた機能を表示した食品です。

販売される際に国による個別の審査を受けません。その代わりに、事業者は安全性や有効性に関する情報を販売前に消費者庁長官に届け出る必要があります。

※よく似たものに**特定保健用食品(トクホ)**がありますが、トクホはその効果や安全性を国が個別に審査し、食品ごとに消費者庁長官から許可が与えられます。



### ✔ 疲労感の軽減と機能性表示食品

機能性表示食品の中には疲労感の軽減を機能として表示しているものがあります。例として、クエン酸やGABAを含む食品が挙げられます。



クエン酸

継続して摂取することで、日常生活や運動後の疲労感を軽減させることが報告されています。メカニズムには諸説ありますが、一説ではクエン酸が骨格筋のエネルギー源であるグリコーゲンという物質の合成を促進させていると考えられています。



GABA

精神的ストレスによる一時的な疲労感を軽減させることが報告されています。メカニズムとしては、GABAが自律神経に働きかけて精神的ストレスを緩和させることで疲労感を軽減させていると考えられています。

### ✔ 活用する上での注意点

- ★ 機能性表示食品は一度にたくさん摂取することで大きな効果を発揮するものではありません。1日当たりの摂取目安量などの注意事項を確認し、必ず守るようにしましょう。
- ★ 体調に異変を感じた際はすぐに摂取をやめて医師や薬剤師に相談しましょう。
- ★ 主食、主菜、副菜を中心にバランスの取れた食生活を心掛けたうえで機能性表示食品を効果的に取り入れましょう。

★次回のテーマは、サルコペニア肥満 を予定しております。

### お知らせ

◎お薬手帳をお持ち下さい。

◎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。

◎バックナンバーは、インターネットに掲載しております。こちらもご覧下さい。

すずらん薬局

検索