



効果的な疲労回復法とは？

マスタース陸上アスリートの皆様、こんにちは！
栄養マスタース2023年春号を担当します
管理栄養士の野原と申します。

今回のテーマは「**疲労回復**」

春は気圧の変化や寒暖差が大きい時期なので、体調を崩す人が多く、
さらに、生活の変化によって**自律神経のバランス**が乱れて、さまざまな不
調が起こりやすくなるといわれています。

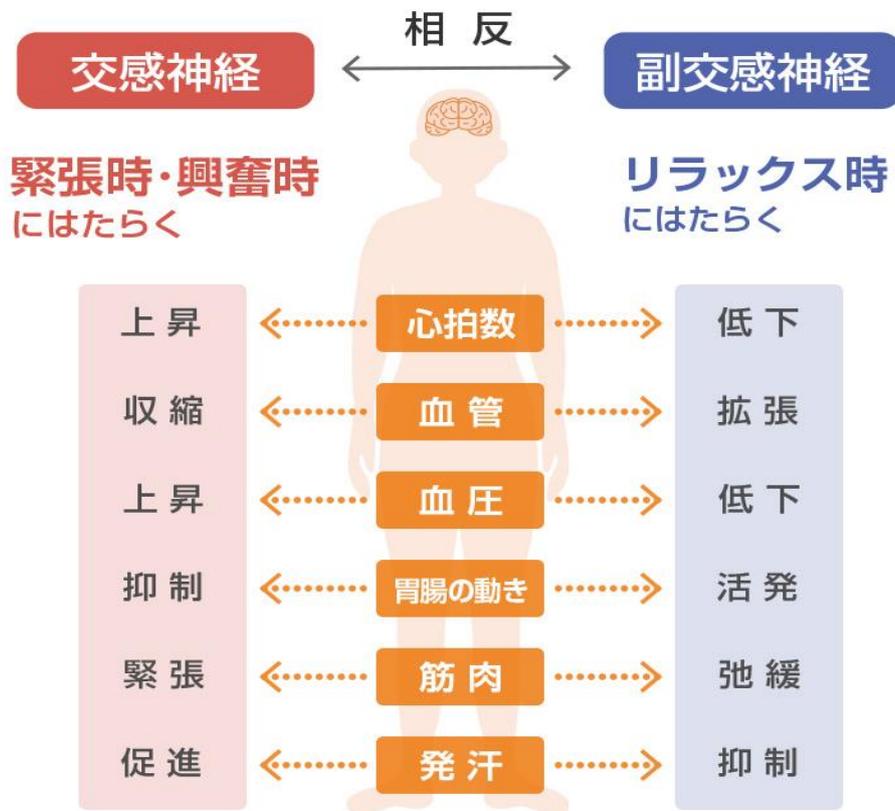
今回はそのような疲れに効果的な方法や食べ物を紹介します。

激しい寒暖差や環境の変化などの**ストレス**により、自律神経のバランスが
乱れると、体内の環境を保ちにくく倦怠感や疲労感、気分の浮き沈み、内
臓の働きの悪化などさまざまな不調が起こりやすくなります。

これらを予防するためには、**自律神経を整えることが大切**です。

健康に過ごすために、これからお話をさせていただくポイントに気を配って
みましょう。

自律神経 (交感神経と副交感神経)



<https://medipalette.lotte.co.jp/mental/3192> より

自律神経を整えるために

自律神経のバランスは、主に副交感神経が上下することで保たれているため、**副交感神経の動きをよくすること**が自律神経のバランスを整える最適な方法といえます。

どのような方法があるのか、以下の3つのポイントにまとめました。

- ① 1日3食、バランスの良い食事をしっかり食べる
- ② 体を温めて血流を良くする
- ③ 睡眠を十分にとるよう心がける



① 1日3食バランスの良い食事を

3食決まった時間にとり、規則正しい生活を心がけることが自律神経のリズムを整える助けになります。

また、噛むことは脳を活性化させリラックス効果やストレス軽減といった効果が期待できます。

さまざまな食材をバランスよく食べることが何より大切ですが、ここでは、疲れやストレスに効果的とされる栄養素とその栄養素が多く含まれる主な食品を紹介します。

■トリプトファン

たんぱく質の構成成分である必須アミノ酸の一部は、脳内の神経伝達物質の生成に必要です。

必須アミノ酸である「トリプトファン」は精神を安定させる作用があるセロトニンを生成します。セロトニンは幸せホルモンとも呼ばれ、ストレスを緩和し、感情や精神面、睡眠などの大切な機能に深く関係する神経伝達物質の一つとされています。

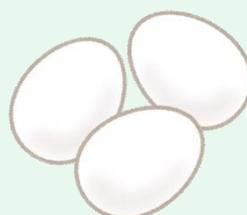
多く含まれる主な食品



カツオ



乳製品
(牛乳、チーズ等)



卵



バナナ



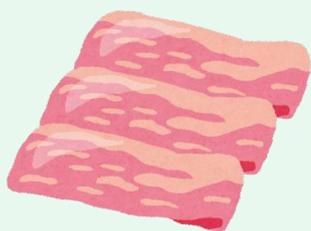
■ビタミンB₁

糖質を分解しエネルギーに変えるための補助として働くため疲労回復に効果的です。

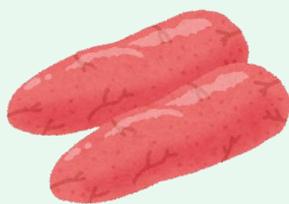
脳のエネルギー源はブドウ糖という糖質です。ビタミンB₁が糖質の代謝を助けることで**神経機能を正常に維持**することができます。

ねぎ類、にんにく等に含まれる**アリシン**という香り成分と合わせて摂取することで**ビタミンB₁を長時間利用**することができます。

多く含まれる主な食品



豚ヒレ肉



たらこ



うなぎ (蒲焼き)



大豆 (ゆで)

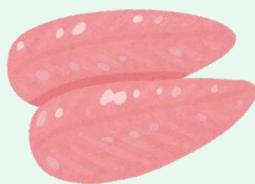
■ビタミンB₆

食品から摂取したたんぱく質を分解してアミノ酸にし、必要に応じて体内のたんぱく質を再合成する過程を補酵素としてサポートします。

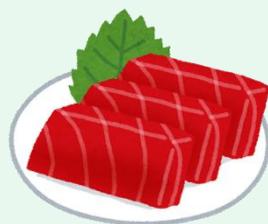
アミノ酸の代謝を助ける作用があり、アミノ酸を材料とする**脳の神経伝達物質の合成に関係**します。ビタミンB₆が不足すると、憂鬱な気分が続く場合があります。

The effect of vitamin B6 on cognition, Cochrane Database Syst Rev. 2003;(4)

多く含まれる主な食品



鶏ささみ



マグロ (赤身)



にんにく



バナナ

■ビタミンC

ストレスに抵抗するための手助けをする働きがあります。

日々の生活の中で、強いストレスを溜め込むとビタミンCを大量に消費しストレスに弱くなるという悪循環を引き起こします。

さらに、ビタミンCは一度に大量摂取しても身体に蓄えられず、尿として排出されてしまうので、毎日意識的に摂取することが大切です。

多く含まれる主な食品



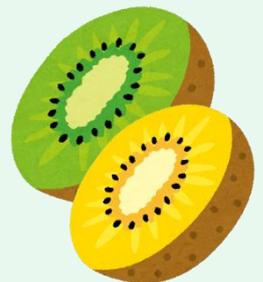
ブロッコリー



赤ピーマン
黄ピーマン



柑橘類
(オレンジ、グレープフルーツ等)



キウイフルーツ

■カルシウム

身体を活発に動かすときに働く自律神経である「交感神経」の働きを抑制する作用があり、脳の興奮を抑えるのに役立ちます。イライラや不安を抑える働きがあります。

体内で吸収されにくい栄養素ですが、ビタミンDが多く含まれる魚介類やきのこ類と一緒に摂ることで、カルシウムの吸収を促し効率よく摂取することができます。

多く含まれる主な食品



牛乳・乳製品
(ヨーグルト、チーズ等)



小松菜



大豆製品
(油揚げ、豆腐など)

一部の食品を紹介させていただきましたが、中にはコンビニエンスストア等で簡単に手に入る身近な食品もあるので、普段の食事にプラスしてストレスに負けない体づくりを心がけましょう！

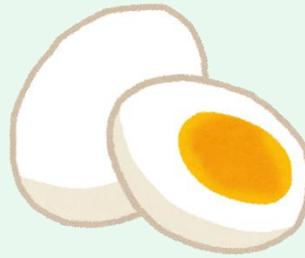
例えば・・・



おにぎり
(鮭・かつお・梅)



豆乳・豆乳飲料



ゆでたまご



ナッツ類

②体を冷やさない

寒暖差による影響をできるだけ防ぐために、体温調節のしやすい服装で外出するように意識する、カイロ等で首や腰といった血流の多い部分を温め、体を冷やさないようにすることで自律神経が整い、良いサイクルが生まれ改善効果が期待できます。

また、シャワーではなく湯船に浸かると副交感神経が働いてリラックスした状態になり、血行も良くなるのでこの季節は積極的に入浴しましょう。



ぬるめ (38℃~40℃)
のお湯に 10分~20分程度
浸かるのがおすすめだよ

③十分な睡眠をとる

睡眠中に心身をリラックスさせ、**副交感神経を優位にすること**が大切です。ぐっすり眠れるように下記のことにつけてみましょう。

- 食事は就寝 2 時間前にすませておく
- 就寝時間、起床時間を一定にしリズムを整える
- 就寝前はテレビやスマートフォン等の画面をみない



他にも音楽を聴く、目を温めてマッサージする、適度な運動（寝る直前は逆効果、就寝 4 時間前までが理想的です）といった方法も効果的です。

今回は「疲労回復」をテーマにお話させていただきましたが、普段の生活の中で少しでもお役に立てると嬉しいです。

今後も食事や栄養に関する情報を発信していきますので、よろしくお願ひします。

最後までご覧下さりありがとうございました。

マスターズ応援チーム 春号担当
摂南大学 農学部 食品栄養学科
野原 綾（管理栄養士）