

疲れ

毎日を元気に過ごすには日々の疲労を解消することが大切です。

現代人の疲れを引き起こす原因は活性酸素です。

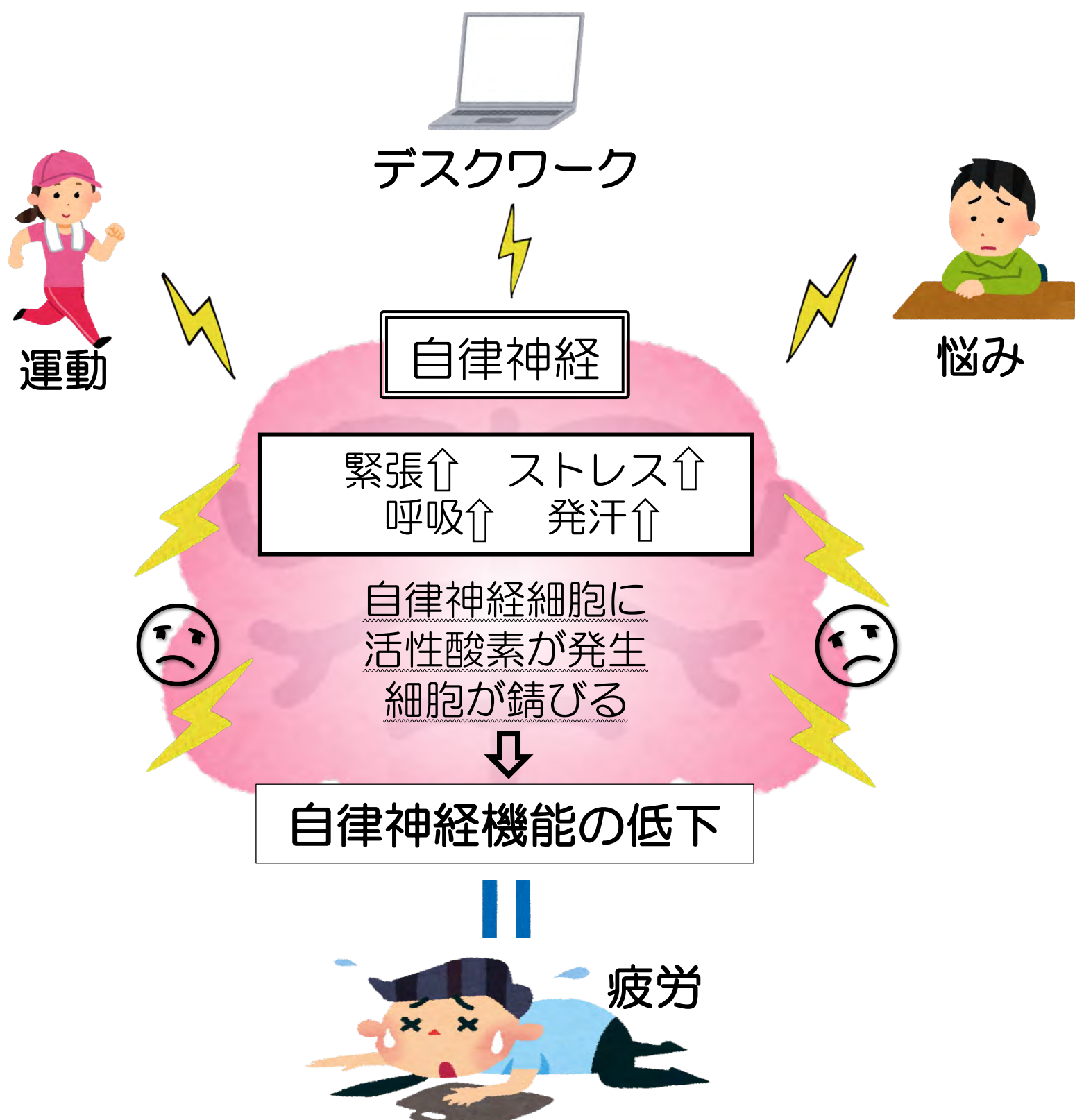
体内に発生した活性酸素は細胞を錆びさせて傷つけます。

それが疲れの引き金となります。

なかでもダメージを受けやすいのが自律神経です。

自律神経とは、内臓や血管などの働きをコントロールし、
体内の環境を整える神経のこと。

自律神経が乱れると、心や体に様々な支障が出ます。





じつは疲れているのは体ではなく脳で
体を使う疲労・精神を使う疲労・目の疲労
どれも自律神経に負担がかかることからくる脳疲労です。

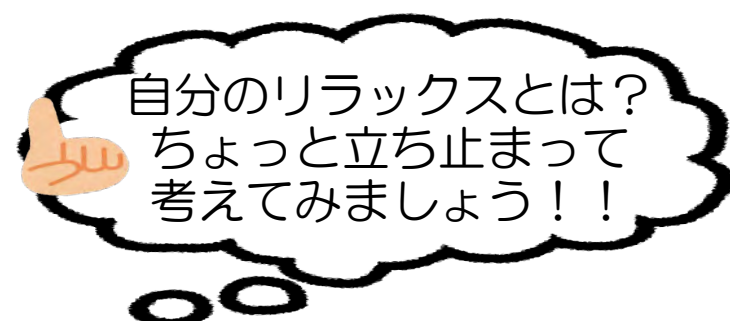
✿疲労を回復できないいろいろな病気の元に✿

多くの場合休息することで回復していきませんが、
疲れを放っておくと、自律神経の低下から
内分泌系や免疫系にも影響が及びます。

代表的なのは糖尿病や高血圧などの生活習慣病の発症、
免疫低下からくるがんやアレルギーといった
病気のリスクが高まります。

交感神経が優位

(緊張・ストレス・活動時)



疲労を蓄積させないためには、緊張状態をつくり出す
交感神経が優位になっている状態を解消することが大事です。

その秘訣は、リラックスできる環境に身を置くこと。



「疲れたな」と思ったら、自分の「好きなもの」で
リラックスする時間を持ってみましょう。



また、自然環境に触れることでも疲労が緩和されます。

公園で過ごしたり、休日に森林浴やキャンプ、
窓を開けて風を入れるだけでも自然を感じられます。

疲れを溜めない・持ちこさない生活習慣

●食事●

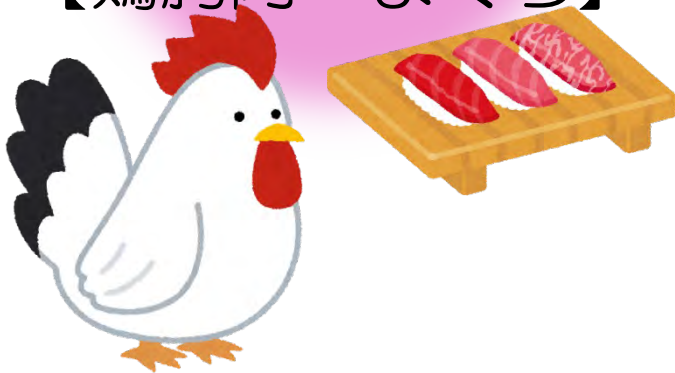
5大栄養素

（炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル）が
きちんと摂れている事が基本です。

そこに抗疲労効果とエネルギー増強力をもつ栄養素をプラスし、
食事からも疲労を和らげていきましょう。

イミダペプチド

脳に直接届き、
活性酸素を撃退！
【鶏胸肉・まぐろ】



クエン酸

エネルギー不足となった体を
再び活性化！
【レモン・お酢】



コエンザイム Q10

エネルギーの
産生効率を高める！
【さば・ほうれん草】



ビタミンB1

ブドウ糖をエネルギーに
変換するときの手助け役！
【豚肉・鮭・アスパラ】



オルニチン

エネルギー産生力を
間接的にサポート！

【しじみ・えのき】



L-カルニチン

脂質をエネルギーに変え
筋肉疲労も緩和！

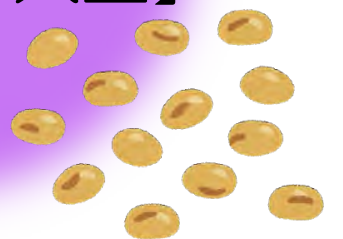
【牛肉・かつお】



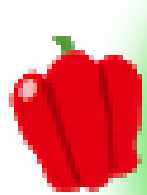
リンゴポリフェノール

強力な抗酸化作用！

【りんご・大豆】



ビタミンC



継続した摂取で
活性酸素を除き

細胞をきれいにする！

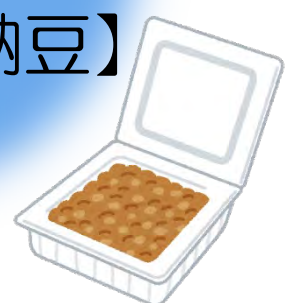
【赤ピーマン・芽キャベツ】



パントテン酸

エネルギー代謝を支え、
ストレスを軽減！

【レバー・納豆】



分岐鎖アミノ酸

筋肉を酷使した時の
疲労回復に効果あり！

【大豆製品・チーズ】



●運動●

軽くて適度な運動には疲労回復を促す作用があります。

疲れがある場合は「適度」な運動も「過度」となり、
疲労を強めてしまうので要注意。

◆足踏み◆

真っ直ぐ立ち、ばんざいをした状態で
上半身を 90 度お辞儀させ、机や椅子に手をかけます。
(上半身は床と平行にします。)

両手からお尻を遠くに離していき、背筋をしっかり伸ばします。

脚のうしろも伸ばします。

息を吸うと同時にかかとを上げ、息を吐きながらかかとを下げ、
片足ずつ上げ下げします。

◆股関節を広げる◆

お尻とひざの高さが同じになるように椅子に座り、
足を広げ膝を外側に開きます。

手は膝の上に置き、上半身が前かがみにならないようにします。
(頭がお尻の真っ直ぐ上になるように。)

おへそを背中に近づけるイメージで、

ゆっくりと息を吐き、

吐ききったらゆっくりと吸いましょう。

●睡眠●

朝スッキリと起きられ、前日までの疲れがとれている

「質の良い睡眠」であることが重要です。

自律神経を副交感神経優位にするため、
寝るまでの過ごし方を見直しましょう。

副交感神経

が優位

〔リラックス〕

安静時

入浴は寝る
1～2 時間前に



ブルーライトを
見ない



寝酒・
カフェインを
控える



就寝中も
快適な室温を
保つ



睡眠中は体内での活性酸素の発生が抑えられ、

その分傷ついた細胞が修復され脳疲労が回復されていきます。

また睡眠には「免疫機能の増加」「記憶の固定」「感情整理」など
多くの重要な役割があります。

個人差がありますが、夜間の必要な睡眠時間は表のとおりです。

目安にしてみてください。

10 歳まで	15 歳	25 歳	45 歳	65 歳
8～9 時間	8 時間	7 時間	6.5 時間	6 時間

仕事で夜間の睡眠時間をとるのが難しい方も、
休日にしっかり休む機会を作ってみてはどうでしょうか。



引用・参考文献

川端理香・梶本修身、2017、『疲れがとれる！作りおきレシピ』、PHP。