



## ●夏の疲労

体がだるい「食欲が湧かない」など、夏の不調の原因の一つは、暑さからくる「疲労」です。今回は、夏の疲労対策のポイントとなる「栄養補給」についてご紹介します。

## ●夏に疲労が溜まる原因は「ビタミンB群不足」が一因です。

体を元気に動かすために必要なエネルギー。このエネルギーが不足することで、疲労が蓄積していきます。エネルギーは、糖質や脂質などの栄養素を摂取することで生成されますが、正常に生成するためには、体内で糖質や脂質をエネルギーに変換するための潤滑油として働く「ビタミンB群」が欠かせません。

しかし、夏は特にビタミンB群が不足しやすい時季。その理由は、食生活の偏りです。

汗と一緒に塩分が失われると、塩分から作られる消化液が減少します。すると、食欲がなくなり、麺類などばかり食べるようになります。つるつると食べやすい麺類でも糖質は摂取できますが、エネルギーの変換に欠かせない「ビタミンB群」は不足し、エネルギーが正常に生成されなくなってしまいます。

また、上手く変換できないと、血糖値の上昇につながり、コントロール不良にもなりやすいので注意しましょう。

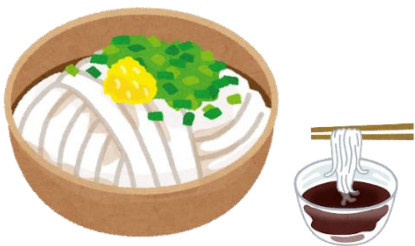
## 夏の疲労のメカニズム



・暑さで汗と塩分が失われる



・塩分が主成分の消化液が減り、消化能力が低下



・食生活が偏る



・ビタミンB群が不足



・エネルギー不足



・疲労感がたまる

## 夏の疲労に働く栄養素

疲労を回復するためには、ビタミンB群をはじめとした、いくつかの栄養素を摂ることが大切です。

ご自分の適正な量（食べられる量）については 「医師」「管理栄養士」に相談して下さい

### ビタミンB群

ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、ナイアシンパントテン酸、葉酸、ピオチンといった8種類のビタミンのこと。

主に、エネルギー代謝を高め、疲労を回復する働きがあります。肉体的疲労や倦怠感からストレスまで、さまざまな角度で疲労に効果的な栄養素です。豚肉や卵、ウナギなどに豊富に含まれています。



ビタミンB群は、余った分を身体に溜めておくことが出来ず、数時間で体外へ排出されてしまいます。「毎日」摂ること、できれば「毎食」摂る必要があります。

### 糖質

エネルギーの基となる栄養素。主食のご飯やパン、麺類などに多く含まれます。必要以上の摂り過ぎは、血糖コントロールが乱れ、肥満にもつながるので注意が必要です。

### タウリン

筋肉、脳、目など、疲労が溜まったときでも体の機能を正常に保つ働きがあります。カキ、イカ、タコなどに多く含まれます。

### クエン酸

体の疲労物質を分解し、新陳代謝を助ける働きがあり、体内への疲労の蓄積を防いでくれます。レモンやミカンなどの柑橘類に多く含まれます。

## 管理栄養士より ●身体・心 よろこぶレシピ● 「キウイのフローズンヨーグルトアイス」



【材料】 2人分 （一人分・150kcal）

- ・全脂無糖ヨーグルト 200g （← 水を切る）
- ・糖質カットアイスクリーム 100g ←あれば（お好みのバニラアイスでも可）  
（マルチパックのバニラアイス 一個分くらい）
- ・グリーンとゴールドキウイフルーツ 各 1個ずつ

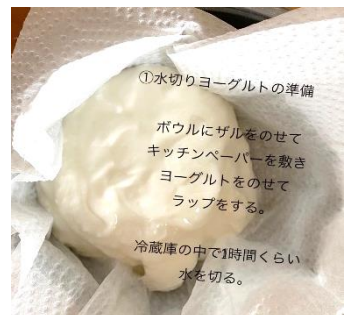
【作り方】

① 水切りヨーグルトの準備 ⇒

ボウルにザルをのせてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトをのせ ラップをする。  
冷蔵庫の中で1時間くらい水を切る。（注・理想の硬さは2時間以上かかります）

② キウイはサイコロ上に切り、材料全部をビニール袋に全部入れ混ぜ合わせる。  
（面倒な人は ここで終了。 混ぜ合わせたら、そのまま食べてもいいです）

③ 1時間くらいたった後、凍りかけた材料をもみほぐす。そのまま2～3時間 冷凍庫に冷やし、固まったら器に入れる。



「間食」について

200kcal までに抑えましょう。また、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富な果物・乳製品をとり入れることをお勧めします。キウイには食物繊維が豊富に含まれており、フルーツの中でも高い数値を誇ります。