

食養生 疲れやすい

日常的にも夏バテや疲労などで疲れやすい、疲労感などを強く感じるがありますが、一般に体力がなく、虚弱体質の人が慢性疲労を訴えることが多いものです。

また、いつまでたっても疲労感が抜けず、仕事や日常生活にも支障が出てくる「慢性疲労症候群」も増えています。微熱やリンパ節の腫れ、のどや関節の痛みなど、風邪に似た症状を伴うことも多いようです。

ビタミンB1や鉄など、栄養不足によって疲れやすくなることもあります。ビタミンB1は体内に入った糖質を分解してエネルギーに換えるときに必要な栄養素で、甘い物やお酒の摂り過ぎで不足するとエネルギー不足から疲れを感じやすくなります。鉄は、血液中で酸素を運搬する役目を担っており、不足すると酸素不足によって全身の機能が低下し、だるさの他、めまいや息切れなどの症状が現れます。

また、いつまでたっても疲労感が抜けず、仕事や日常生活にも支障が出てくる「慢性疲労症候群」も増えています。微熱やリンパ節の腫れ、のどや関節の痛みなど、風邪に似た症状を伴うことも多いようです。

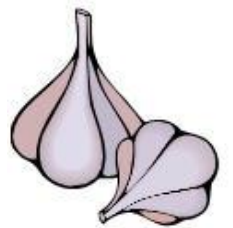
ビタミンB1は**豚肉**に多く含まれています。

ビタミンB1の吸収を高めるには、アリシンを含んだニンニクやニラと一緒に食べるのがお勧めです。ニンニクやニラには、体内でエネルギーの産生を高めるケンフェロールなどの成分も含まれており、それ自体に疲労を回復する効果があります。

鉄は**レバー**や**ほうれんそう**、**菜の花**、**ひじき**などに多く含まれています。月経量の多い女性は積極的に食生活に取り入れましょう。

かつお、**まぐろ**、**鶏肉**には抗酸化作用があり、エネルギー産生に関わるカルノシンやアンセリンが含まれており、良質のたんぱく質も豊富です。

また、体内で速やかにエネルギーとして働く糖質を含む**蜂蜜**、漢方薬としても用いられる**クコの実**なども、日常の食生活に取り入れるといいでしょう。



【疲れによい主な食材】

牛肉、鶏肉、豚肉、えび、貝柱、かつお、まぐろ、ふな、米、大和いも、長いも、大豆、納豆、乳豆、そら豆、いんげん豆、きぬさや、かぼちゃ、まいたけ、しいたけ、えのきたけ、なめこ、マッシュルーム、アスパラガス、ブロッコリー、ねぎ、玉ねぎ、くるみ、栗、クコの実、はちみつ、はすの実など。

