

# 疲れていませんか？ 疲れに負けない体づくりをしましょう

## 疲労の主な症状

全身の倦怠感・肩こりなどの筋肉疲労  
やる気が出ない・体がだるい・食欲がない  
夏バテ

↓ 長く続くと・・・



体の抵抗力、免疫力が低下して風邪などの感染症にかかりやすくなる  
慢性疲労症候群に陥れば日常生活にも支障をきたしてしまう

## 筋肉疲労の要因：「乳酸」

体内に蓄積されると細胞が栄養や酸素を取り込みにくくなり血液循環が悪化  
⇒筋肉痛、肩、首こり、冷え、頭痛など

## クエン酸効果で疲労回復！

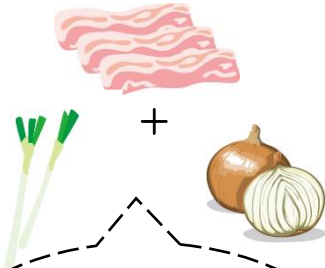
疲労物質の乳酸の生成を抑える作用があります。  
酢の物、サワードリンクを！

## 疲労の予防に欠かせない栄養素は？

- ビタミンB1・・・糖質からエネルギーが作られるときに必要
- ビタミンB2・・・たんぱく質や脂質を代謝してエネルギーを供給する
- カルシウム・・・筋肉を円滑に動かし、疲労やイライラ感を鎮める
- 鉄・・・全身に酸素を運搬している

## 疲労のタイプにあった食事を摂りましょう

筋肉疲労・・・乳酸撃退  
たんぱく質食品+ビタミンB群食品  
牛乳、ヨーグルトなど



玉ねぎ、にんにく、ニラなどはビタミンB1の吸収力をアップさせてくれます

慢性疲労・・・免疫力アップ  
～抗酸化作用～

過労は体内に活性酸素を発生させたり、免疫力を低下させたりする  
βカロテン、ビタミンC・Eなどを含む野菜、果物、きのこなどをしっかり摂取



夏バテ・・・食欲増進

香辛料や柑橘系などを用いて食欲増進を。  
オクラ、長いも、モロヘイヤなどの夏野菜のネバネバ成分「ムチン」は消化吸収を助ける働きがあります。

