



# この疲れは、どこからやってくるのか… 人は、なぜ疲れる？

皆さん、5月病は大丈夫でしょうか？疲れを感じてしまっている方も、平気な方も、「人は、なぜ疲れるのか？」ご存知ですか？そもそも”疲れ”とは、いったい何なのでしょう？「健全なる精神は、健全なる身体に宿る」とも言われる健康。今回は、1年元気であるためのヒントとなる様な”疲れ”についてお伝えします！

## 1 ”疲労”とは？

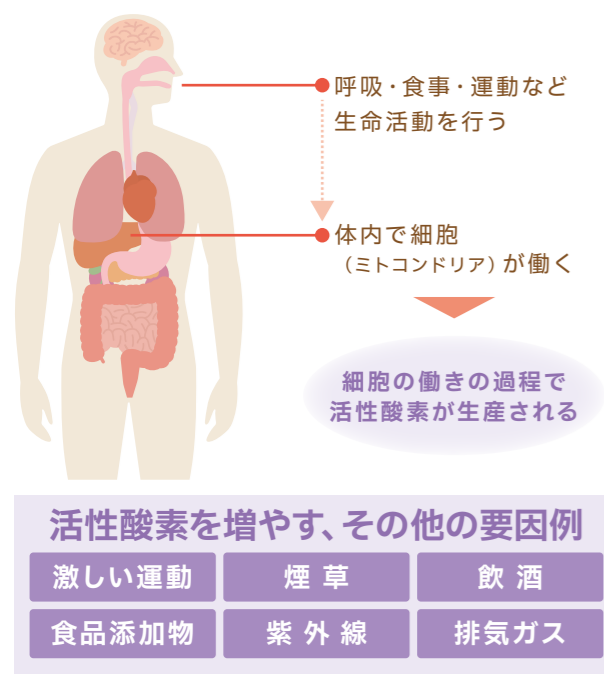
疲労とは、身心への過剰な負荷によって生じる感覚や症状のことであり『肉体疲労』と『精神疲労』の2種類があります。

### 肉体疲労

運動や長時間の労働などで肉体に負荷がかかって起こる疲労。**肩こり・腰痛・頭痛・眼精疲労**など。

### 精神疲労

重責や不安・不信など、精神への負荷が続いたことによる精神的な疲労。**イライラ・意欲低下・暗鬱な気分**など。



## 2 体内で生産される疲労物質とは？

人は、呼吸・食事・運動など様々な生命活動の過程で、体内で**活性酸素**を生産します。この活性酸素は、通常は免疫などの働きがある一方、**増えすぎると細胞を傷つけます**。この細胞の修復が間に合わない時、”疲れ”として感じます。この現象を『**酸化ストレス**』といいます。

体内の活性酸素は、呼吸など無意識下での生命活動でも生産されますが、他にも**激しい運動や煙草、飲酒、食品添加物、紫外線など様々な要因でも増加**します。つまり、上記であげた例を行っている方は、”疲れやすい身体”を作ってしまったのです…！

## 3 疲労への抵抗力&回復力の存在

人は生きてだけで、疲労の原因となる物質を体内で生産します。これは生理現象の為、**疲労を避けることはできません**。通常は身体に備わった抵抗力や回復力が働き疲労は回復しますが、**何らかの原因でこれらの力が低下**していた場合、通常より強く疲労感を感じてしまうのです。これが**”疲れやすい人”の特徴**です。

なお、この抵抗力や回復力は、**食事や日常生活の見直しで改善**することができます！！



3つのポイントを抑えよう！

# 疲労に強い身体の作り方

**まずは栄養補給** 栄養補給無くして、疲労回復は不可能！ 栄養士監修

- 芽キャベツ
- ピーマン
- パプリカ
- キウイ
- ブロッコリー
- 等

### ビタミンC

ビタミンCには**抗酸化作用**があり、ストレスを感じた際に身体を守る為に使用される栄養素。積極的に摂取したい栄養素の代表格！

- 豚肉
- ナッツ類
- アスパラ
- ほうれん草
- ごま
- 等

### ビタミンB1

ビタミンB1は**エネルギー代謝に関わる栄養素**。疲労回復にはエネルギーが不可欠！スムーズなエネルギー生産の為にサポートが◎

- 肉類
- 魚類
- 豆類
- 乳製品
- 卵
- 等

### タンパク質

筋肉には**血液を送るポンプの役割**があります。摂取した栄養を細胞に運ぶために、筋肉の素材となるタンパク質の摂取も忘れずに！

**豆知識** ♪ 疲れている時に過度に食べると、身体は**消化にエネルギー**を使用してしまい、更に疲労を招く原因となります。疲れている時は、野菜のスープや煮込み料理などで**消化しやすい食事がベスト**です。

おすすめ野菜

## 次は血流改善！ 全身の細胞に、スムーズに栄養を届けよう

寒い時はカーディガンやストール、ひざ掛けなどの活用を！

### 身体を冷やさない

傷ついた細胞の修復のためには、栄養が不可欠！その**栄養をスムーズに細胞に届ける**ためには、**血行をサポートするのが大切**です。過度な薄着は避け、温かい物を摂取することを心掛けましょう。

お腹から呼吸！

### 深呼吸

深呼吸(お腹から呼吸)をすると、横隔膜が上下し内臓が刺激されます。すると、**体内の血流が促進**され、血行改善のサポートになります。また**リラックス効果**もあるので、是非毎日行ってみてください♪

### 睡眠

睡眠中に分泌される**成長ホルモン**には、傷ついた細胞を修復する**疲労回復効果**があります。なお適切な睡眠時間は個人差があります。昼間眠くならない睡眠時間が、その人にとってのベスト時間と考えられています。

## 運動で筋力をつける

おすすめはストレッチ♪

上記でも触れた通り、筋肉には**全身に血液を送るポンプの役割**があります。適度な運動で筋力をつけることは**血流改善のサポート**に繋がります。

なお、激しい運動は体内の活性酸素を不必要に増やし細胞を傷つけるため、血流改善を目的とする場合は避けてください。

おすすめはストレッチ！**ストレッチは凝り固まった筋肉を解す**ことにもつながり、血流改善にぴったりの運動なのです♪

