

月替わり健康情報

★疲れにくい体作ろう★

みなさん最近疲れやすくなった、疲労がなかなか抜けない！と感じることはありませんか？

運動と食事で疲れにくい体を作りましょう！

疲労を感じる原因は大きく3つあります

1. エネルギー不足

日々の活動に対し、食事でとるエネルギーが少なかったり、不規則な食生活をしているとエネルギー不足になり疲労がたまります。



2. 睡眠不足

質の良い睡眠を十分確保できているかどうか、疲れやすさに大きく関係します。早めの就寝はもちろんです。睡眠時間は摂れているのに寝不足を感じる人は睡眠の質を上げる工夫をしましょう。

3. 頭の疲労



脳の疲労も肉体的疲れが解消されない原因になります。特に運動不足による脳疲労はストレスの原因に

★運動と規則正しい食事が重要★

1日活動するために必要な分のエネルギーと栄養素をきちんととるためにも、1日3食しっかり食べることはとても重要。忙しいからと朝食や昼食を抜いたり、ダイエットで極端な食事制限をしたりしていると、疲れが溜まりやすい体になってしまいます。

運動をすると余計に疲れてしまいそう...と思う方もいるかもしれませんが。しかし、軽い運動の習慣は、「積極的休養」とも呼ばれており、疲れにくい体づくりのためにスポーツ選手も実践している方法なのです。

1日10～30分程度の軽い運動をすること。こうした運動であれば、心地良い疲労感の中で血流が改善され、代謝促進による疲労物質の除去も期待できます。また、脳にも栄養が行き届きやすくなり、疲労感の解消効果も期待できます。

★ストレッチによる血行改善★

ストレッチで血行を良くすると、体内に滞っている疲労物質が血流にのって流れる為、疲労回復に役立ちます。普段あまり動かしていない部分を伸ばすことを意識して、お風呂上りなどに5分程度で良いのでストレッチしてみましよう。

★食卓に3色の食材を揃えるよう★

3色の食材とは

- ・ごはん、パン、麺類などの主食、糖質中心の「**黄**」
- ・肉、魚、卵、大豆などの、たんぱく質中心の「**赤**」
- ・野菜、きのこ、海藻などの副菜となる「**緑**」とまずは簡単に覚えましよう。