

## とれない疲れをなんとかしよう！

「休んでいるのに疲れがとれない」「いつもからだが重くてぐったりしている・・・」と覚えることが増えてきたと感じている方、いよいよ本格的な夏に向かって今のうちに疲れにくい体を手に入れましょう。

### ～チェックしてみましょう～

- 物事はキリのいいところまでやらないと気がすまない
- 趣味などで夜更かししてしまうことがある
- コーヒーや栄養ドリンクをよく飲む
- 汗をかくような運動を毎日するよう心がけている
- 熱めのお風呂に入ることが好き
- 平日は4～5時間しか寝ない
- ひとつのことに集中すると周りが見えなくなる
- 家族や仕事などの人間関係の不満が尽きない
- 他人からどう思われているのかとても気になる
- 完璧主義なほうだ

あなたは疲れやすい  
タイプ？

私たちの体の様々な生理現象をコントロールしている自律神経が「疲れた」と覚えることが疲労感をもたらすといわれています。  
そしてこの自律神経機能は加齢とともに低下します。

東京疲労・睡眠クリニック「慢性疲労チェックシート」より引用

\*いかがでしょうか。

YESが多い人ほど疲労をため込みやすいといわれています。5つ以上の人は要注意です。

### ★疲れにくい生活のすすめ

- \*朝食は規則正しく摂りましょう
- \*食後30分程度はゆっくりする
- \*食事はよくかんで食べましょう
- \*酸味のあるものを食べて疲労回復しましょう
- \*疲労回復効果の高い食事、食材を取り入れましょう



- \*ぬるめのお風呂につかって眠りにつきやすくしましょう
- \*睡眠は6時間以上とりましょう
- \*寝る前にコップ1杯の水分を取っておきましょう
- \*寝る前にスマホを見ないようにしましょう
- \*エアコンを利用して寝汗をかかない程度の心地よい寝室環境を作りましょう



ストレッチ

- \*時々立ち上がって血流アップしましょう
- \*ハードな運動より毎日続けられる軽い運動を習慣付けましょう
- \*何もせずボーっとする時間を大切にしましょう
- \*紫外線カットで目の疲れを防ぎましょう

## ★疲労回復効果の高い食材を使ったメニュー

### ★チキンソテー、サルサソース

材料 2人分

鶏むね肉	160g
塩、こしょう	少量
ガラムマサラ	適量
(ない場合はカレー粉でもよい)	
小麦粉	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
＜サルサソース＞	
トマト	小1個
ピーマン	1/2個
パプリカ(赤、黄)	20g
たまねぎ	40g
にんにく	少量
＜A＞	
ケチャップ	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
レモン汁	小さじ1
塩	少量
タバスコ、チリパウダーなど	好みで適量

＜作り方＞

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにして塩、こしょう、ガラムマサラを振る。
- ② サルサソースの野菜は6～7mmのあらみじん切りにし、＜A＞と混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を入れて温め、小麦粉をまぶした①を焼く。
- ④ 器に③を盛り、②のソースをかける。

鶏むね肉は「イミダペプチド」という抗疲労物質が豊富です。

#### 鶏むね肉をふっくら焼き上げるコツ・・・

むね肉を買ってきたら、ビニール袋に入れ、水大さじ4～5杯、砂糖小さじ1程度、塩小さじ1/3程度を加えてもみ込んでしばらくおく。

料理により、薄くそぎ切り、一口大に切るなどするとよい。当日使わなければそのまま水が漏れないよう注意して冷蔵庫で保管しましょう。

### ★豚スペアリブと野菜のスープ煮

材料 2人分

豚スペアリブ	4～6個(400g)
塩	ひとつまみ
塩麴	大さじ1
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
ズッキーニ	1/2本
とうもろこし	1本
水	3カップ
コンソメ顆粒	小さじ1
粗びきこしょう	少々

＜作り方＞

- ① 豚スペアリブは洗って、全体に塩をふり、塩麴もまぶす。こしょうをふって30分ほど置く。
- ② 玉ねぎはくし型切り、にんじんは1cm厚さの輪切りにする。
- ③ ズッキーニも同様に輪切りにする。
- ④ とうもろこしは皮をむいて、2cm程度の厚さに切る。
- ⑤ 厚手の鍋に油を入れて温め、①を入れて炒める。全体に焼き色がついたら、②も入れてざっと炒め合わせる。
- ⑥ ⑤に水を入れて強火で煮立てる。アクが浮いてきたらアクを取ってふたをして、肉がやわらかくなるまで30分程度弱火で煮込む。
- ⑦ ③、④も加えてさらに15分ほど中火で煮込んでコンソメ顆粒、粗びきこしょうを入れて味を調える。
  - ・煮込む時間は肉の大きさによって加減しましょう
  - ・水分が少なくなったら水を適宜足しましょう。
  - ・スペアリブがなければ、バラ肉や肩ロース肉でもよいです。
  - ・器に盛ってからレモン汁、酢をかけると夏向けのさっぱりした味になり疲労回復に効果アップです。

豚肉はビタミンB1を多く含み、疲労回復に役立ちます