

## 疲れ解消★カンタン！アンチエイジング(第47回)

### 脱・春の不調！今日からできる蓄積疲労の改善策

2019.05.17



職場環境が変わったり、歓送迎会などで飲酒の機会が増えたりと、心身ともに疲労しやすい4月が終わり、5月に入りました。大型連休を活用してしっかり休んだつもりなのに疲労感が抜けない、ということはありませんか？

実は、5月は疲労回復にいい食材があったり、気温が安定したりするので、蓄積疲労をリセットしやすい時期です。そこで今回は、手軽に体調を整えられる食事法・運動法・入浴法の3つを紹介します。

#### 「栄養3・3運動」で食生活をリセット

だるい、食欲が出ない、疲れやすい、疲れが取れない、便秘がち、肌や髪が乾燥しパサつく……これらの症状に心当たりがある場合は、胃腸や肝臓が疲弊し機能が低下している可能性があります。

そこでオススメなのが「栄養3・3運動」。「3・3」は「3食・3色」の略で、「3食」は1日3回の食事をしっかり食べることで、「3色」はどの食事でも「3色食品群」の食品を意識して食べることを意味します。

赤色の食品	黄色の食品	緑色の食品
<b>血や肉をつくる食品</b>	<b>働く力になる食品</b>	<b>身体の調子を整える食品</b>
<b>肉類</b> 肉・ハム … <b>魚類</b> 魚・えび/いか・貝・かまぼこ … <b>卵類</b> たまご <b>大豆・大豆製品</b> 納豆・豆腐 … <b>牛乳・乳製品</b> 牛乳・チーズ …	<b>ご飯類</b> ごはん・餅 … <b>パン類</b> 食パン … <b>麺類</b> そば・うどん・スパゲッティ … <b>いも類</b> じゃがいも・さつまいも … <b>油類</b> 油・バター・マヨネーズ … <b>砂糖類</b> 砂糖・ジャム・蜂蜜 …	<b>緑黄色野菜</b> 人参・ほうれん草・かぼちゃ … <b>その他の野菜</b> 大根・キュウリ・白菜・なす たまねぎ・キャベツ … <b>きのこ類</b> しいたけ・しめじ … <b>海藻類</b> のり・わかめ … <b>果物類</b> りんご・みかん …

3色食品群(食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動)

出所:厚生労働省「e-ヘルスネット」

上の図を参考にすると、飲酒や甘いものの摂取は、黄色の食品群に偏りがちと分かります。そんなときは、疲労の回復に役立つ赤色や緑色の食品群を摂取し、朝昼晩の食事バランスを整えてみてください。

例えば、この時期の旬の野菜といえば、春キャベツや新玉ねぎ、菜の花、アスパラガス、タケノコ、そら豆などがあります。これらには、消化・吸収の働きを助けるビタミン、ミネラル類が豊富です。積極的に食べて、内臓機能を活性化しましょう。

「朝の10秒」で運動不足をリセット… 続きを読む