

暑く、じめじめした日が続いていますね。これから、さらに暑い暑い夏がやってきます。

元気に夏を過ごすには、食生活も大切です。3食しっかり食べて、規則正しい食生活を心がけましょう。

今回は、疲労のメカニズムに着目しました。少しでも毎日の食事のヒントになればいいな、と思います。



疲労の正体、そして食事

日本は「疲労大国」といわれています。文部科学省が行った調査では、日本人の約60%は何らかの疲労を感じていることが判明しています。さらに、「半年以上疲労が持続して悩んでいる」人が40%近くも存在するという結果がでました。また、約2000名の小中学生を対象にした疲労、学習意欲と生活習慣に関するアンケート調査では、9%の小学校高学年（4～6年生）、そして19%の中学生が1か月以上続く疲労状態にあるという結果がでています。

「疲労」とは？

医学的には、「痛み」や「発熱」と並んで人間の生体アラームの一つと考えられています。つまり、これ以上運動や作業を続けると体に害がおよぶという警報です。この警報を発することができなければ、死に至るまで運動や作業を続けてしまう恐れがあります。疲労とは、生物が生命を守るために体の状態や機能を一定に保とうとする働きの一つです。



痛み



発熱

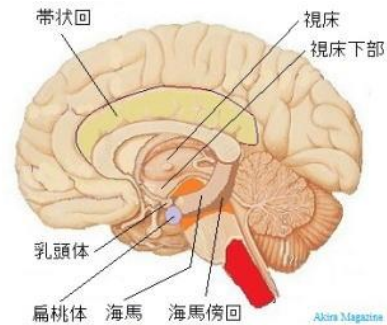


疲労

疲れているのは「脳」

疲れたと感じる時、私たちは身体的に疲れていると思いがちです。しかし、身体的に疲れたと感じるダメージの根本は、実は脳でおこっているということがわかっています。

例えば、ジョギングをする時に筋肉以上に休むことなく働き続けているものがあります。それは呼吸と心拍です。そして、呼吸と心拍の速度や大きさを調整しているのが、脳の「自律神経の中枢」と呼ばれる視床下部や前帯状回です。体への負荷が大きければ大きいほど、司令塔である「自律神経の中枢」への負担も大きくなります。この「自律神経の中枢」の疲労こそが、運動疲労の正体といえます。



疲労に効果的な食べものは？

研究所・大学・食品メーカー・医薬品メーカーなどで行われた調査によると、もっとも疲労に効果的だとわかったのは「イミダゾールジペプチド」という成分でした。「イミダゾールジペプチド」は脳や筋肉の疲れにピンポイントで働きます。

この「イミダゾールジペプチド」を豊富に含んでいる食べものは、鶏の胸肉です。なぜかという、渡り鳥の行動を考えると納得がいきます。渡り鳥は季節に応じて地上の広い範囲を飛びまわっていますが、長時間疲れずに羽を動かし続けることができるのは、羽を動かす筋肉である胸肉に大量の「イミダゾールジペプチド」が含まれているからです。その他、寝ている間も尾びれを動かしながら海を回遊するまぐろやかたおは、尾びれに近い筋肉に「イミダゾールジペプチド」が多く含まれています。

1日分の「イミダゾールジペプチド」のとり方（例）

- ①鶏の胸肉100g（1／2枚）
- ②鶏の胸肉50g（1／4枚）＋豚ロース肉65g（しょうが焼き用2枚半）
- ③鶏の胸肉50g（1／4枚）＋かつお75g（刺身，たたき4～5切れ）
- ④豚ロース肉130g（しょうが焼き用5枚）
- ⑤かつお150g（刺身，たたき四半身）
- ⑥豚ロース肉65g（しょうが焼き用2枚半）
＋かつお75g（刺身，たたき4～5切れ）
- ⑦鶏の胸肉30g（1／7枚）＋豚ロース肉50g（しょうが焼き用2枚）
＋かつお45g（刺身，たたき3切れ）

