

疲れがたまっていますか？

日々疲れを溜めていますか？

いつも感じる慢性的な疲れ、その原因と疲労回復方法を考えてみましょう。

あなたの疲労回復方法は？？

- 夜のプライベートタイムは大好きなゲームで気分転換する
- 熱めのお湯やサウナ、岩盤浴で汗を流す
- 疲れたら焼肉などのスタミナ食を食べる
- 残業は栄養ドリンクやエナジードリンクで乗り切る
- 休みの日も出来るだけ外に出てリフレッシュする
- どんな時も週2回と決めた運動は欠かさない

この中に1つでもチェックが入った人は、疲労回復の見直しが必要かも？！

日が落ちて暗くなると身体の働きは体内時計によって休息モードになります。

この自然な身体の働きにそった過ごし方をすれば、疲労のとれる質の良い睡眠が得られます。

×パソコンやTVの光を長時間浴びる。

×ゲームで興奮…ゲームで気分転換する人は夜遅くならないように気をつけて下さい。

★おすすめ★入浴

シャワーだけでなくぬるめ(38～40℃)の湯船にゆっくりとつかると疲労回復効果が増します。

ぬるめのお湯の良いところ

- ☞①副交感神経が活発になり血管が開いて血圧が低くなります。
からだの緊張がとれてリラックスが出来ます。
 - ②消化管の血流量が増え、夕食で取り込んだ栄養素が効率的に吸収されやすくなります。
栄養面からも代謝を円滑にし、疲労が回復しやすくなります。
- 疲れを溜めない夜の過ごし方としておすすめ☆



★おすすめ★運動

疲れているときガラガラ、ゴロゴロ過ごすよりは、軽めに運動を行なった方が全身の血流が良くなり、疲労回復を早めます。

疲労回復の為の積極休養（アクティブレスト）

- ・軽めのウォーキング
- ・ストレッチやヨガ
- ・マッサージ など



★おすすめ★食事

焼肉！うなぎ！＝「スタミナ食」のイメージですが…脂肪分も多いため体が疲れている時は、内臓にさらに負担をかけ、逆効果になる場合があります。

うどんやそばなどの麺類だけで軽く済ますのもおすすめしません。

炭水化物に偏った食事は、ビタミン B₁ が消耗されるため、さらに疲れやすくなります。

主食と一緒に必ず肉・魚・大豆製品などのたんぱく質食品を摂りましょう。

～おすすめお肉 3 選～

・鶏むね肉

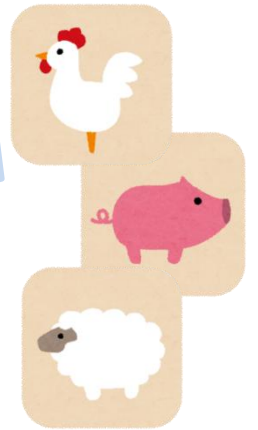
(疲労回復効果が高いといわれるイミダペプチドを特に含む食品。)

・豚もも肉

(ビタミン B 群が豊富。疲労を溜めこまないように働きます。)

・ラム肉

(エネルギー代謝をスムーズにし、脂肪を燃焼しやすくするカルニチンが豊富。)



栄養ドリンクやブラックコーヒーの疲労回復の効果は？

飲んだ後のシャキッと感は、カフェインの覚醒作用によるもの。

元気が出たように感じますが、実は脳が興奮しただけです。

もともと疲れた状態でとっている為、効果が切れた場合はさらに、眠気や疲労感の増幅になります。

さらに、糖分を多く含むものもあり、血糖値が急上昇し短期間で急降下するので、その時に眠気を伴ってしまいます。

☞ 休憩タイムをとるなら、**カフェインの少ないほうじ茶、リラックス効果の高いハーブティ**やホットミルクなどがおすすめ☆

★休日の過ごし方★

徐々に明るくなっていく太陽の光を感じて朝の光で目覚め、朝食をきちんととることでからだのリズムが整います。

朝にはすぐにエネルギーに変換される栄養をしっかりとることが大事。

《おすすめ朝食》

- ・ マグカップ de トマト玉子ごはん
- ・ マグカップ de パンキッシュ
- ・ フライパン de ホットサンド (ハムチーズ&玉子)

レシピは、食レシピに掲載★



Smile ★健康食レシピ

～体内リズムを整える朝食～

■マグカップ de トマト玉子ごはん (1人分)

材料：

1人分

米飯…茶碗 1 杯
 トマト…中 1 個
 卵…1 個
 コンソメ (顆粒) …小さじ 1/2
 バジル (あれば) …適宜

エネルギー	340kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	5.8g
炭水化物	59.7g
食塩	0.8g



作り方：①米飯をレンジで 1 分温め柔らかくほぐす。トマト…3cm のざく切り 卵…溶きほぐす
 ②マグカップに米飯、トマト半量、コンソメを加えてスプーンでざっくり混ぜ、溶き卵を流し入れる。
 ③電子レンジ 600W2～3 分加熱する。残りのトマトとバジルを飾って出来上がり！

■マグカップ de パンキッシュ (1人分)

材料：

1人分

●卵…L1 個
 ●牛乳…大さじ 3
 ●コンソメ (顆粒) …少々
 ●塩・こしょう…少々
 ●マヨネーズ…小さじ 1/2
 食パン (6 枚切) …1 枚
 ベーコン…1 枚
 とろけるチーズ…1 枚
 パセリ…適宜

エネルギー	380kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	17.9g
炭水化物	34.0g
食塩	2.5g
カルシウム	214g



作り方：①食パン…12 等分にカット ベーコン…3mm幅にカット
 ②●を混ぜ合わせ、ベーコンを加えて軽く混ぜる
 ③パンをマグカップに入れ②を回しかけ、チーズをのせて電子レンジ 600W2～3 分加熱 (ラップなし)
 ④お好みでパセリや黒こしょうをふって出来上がり！

■フライパン de ホットサンド (ハムチーズ&玉子) (1人分)

材料：

1人分

低糖質ブラン食パン (6 枚切)
 …2 枚
 卵…1 個 塩・こしょう…少々
 ハム…1 枚 とろけるチーズ…1 枚
 マヨネーズ (カロリーハーフ)
 …大さじ 1
 マスタード…適宜

エネルギー	400kcal
たんぱく質	22.5g
脂質	22.2g
炭水化物	33.2g
食塩	3.1g



作り方：

①フライパンを熱し、卵を割り入れたら軽く塩こしょうして両面焼く
 ②食パンの片面にマヨネーズ、マスタードを塗る。ハム→チーズ→①の順にのせ、もう 1 枚のパンで挟みアルミホイルで包む。
 ③②をフライパンで焼き、時々上から押し付ける。焼き目がついたら完成！

★ポイント★朝ごはんを食べないと、脳のエネルギーが不足して集中力や記憶力の低下などに繋がります。代謝を上げるには、炭水化物とたんぱく質が最強コンビ！！米飯+卵、食パン+卵 野菜も忘れずに☆食事で体内リズムを整えていきましょう。

ピックアップOTC

大塚製薬

賢者の快眠

～睡眠リズムのサポート～

大塚製薬が

アスパラガスの成分が乱れた体内リズムを整えることを発見！

体内リズムは、夜更かしや朝寝坊など様々な原因で乱れてしまうことが分かっています。また、体内リズムが乱れることによって睡眠の問題だけでなく、血糖値の上昇や血圧の上昇など、様々な健康リスクに関わることも分かってきました。現代社会は体内リズムが乱れ易くなっています！

「賢者の快眠 睡眠リズムサポート」は平日と休日で生活のリズムが異なっていて睡眠に困っている人を対象に臨床試験を実施し、

①就寝・起床リズムを整えること②睡眠の質を高めること③目覚め感がすっきりすること④穏やかな気持ちで起きられること⑤朝早く目覚めてしまうのを和らげることを立証。これらの結果をもとに消費者庁の**機能性表示食品制度**における届出がされています。

機能性表示届出の内容

アスパラガス由来含プロリン-3-アルキルジケトピペラジン

(シクロ(L-ロイシル-L-プロリル)、シクロ(L-フェニルアラニル-L-プロリル)、シクロ(L-チロシル-L-プロリル)として)

～食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、栄養のバランスを～

【1包(3g)あたり】

エネルギー：10kcal

たんぱく質：0～0.2g

脂質：0～0.03g

炭水化物：2.8g

食塩相当量：0～0.003g

【1日の摂取目安量】

1包(3g)

さわやかな
グレープフルーツ味

【摂取の方法】

就寝前に、そのまま、
もしくは水などと一緒に
お召し上がりください。

機能性表示食品

一日に差をつけよう!
目覚めスッキリ習慣

賢者の快眠は、睡眠(生活)リズムを整え、
イキイキした生活サイクルをサポートします



30包入り



7包入り

エスマイル通信に関して何かご感想、ご要望、ご質問のある方は、
お気軽に薬局スタッフにお声をおかけ下さい。(●^ー^●)(●^8^●) 管理栄養士 川畑