



## 【今月のテーマ】 疲労回復について

寒さが落ち着き、春らしい陽気となりました。春は新生活における緊張や疲れを感じることも少なくないかと思えます。

本日は精神的な疲労に加え、身体的な疲労の回復についても併せてご説明していきます！

### 「疲労」とは…

肉体的・精神的な過負荷により心身の活動が低下した、休息を求める「**身体の危険信号**」です。

疲労によって自律神経が乱れてしまうと様々な病気を引き起こす引き金になりかねません。

適切な疲労回復方法を知り、対策していきましょう！

### 💡 食事による効果的な回復法

#### 精神的疲労の回復

##### ★たんぱく質

感情コントロールや自立神経の調整に関与。  
ストレス耐性を高める。肉、魚介、大豆類、卵に多い。



##### ★マグネシウム

ストレスや不安を緩和しやすくする。  
ナッツや玄米に多い。



##### ★ビタミンC

体内の細胞を傷つける酵素の抑制効果。  
緑黄色野菜やフルーツに多い。



#### 肉体的疲労の回復

##### ★ビタミンB群

活動に必要なエネルギーの生成を補助。  
豚肉、大豆、レバー、卵、鶏肉、貝類などに多い。



##### ★たんぱく質

筋肉の修復に役立つ。



##### ★ビタミンC

活性酸素の除去やコラーゲンの生成に関与。



### 💡 食事以外の効果的な回復法

#### 1. 質の高い睡眠をとる

就寝2〜3時間前の入浴で体を温め、寝る前に深部体温が下がるよう調整する。



#### 2. 血行を促進する(積極的休養)

軽い運動や入浴・温浴をし、疲労物質の排出を促す。



#### 3. リラックスをしてストレスを軽減

マッサージや趣味の時間を作り、心身共に休息をとる。

## 栄養相談受付中！

管理栄養士がいない店舗でも  
店舗スタッフが管理栄養士と  
WEBでつなぎ直接栄養相談が  
可能です！  
お近くのスタッフまで  
お声がけください♪