



「休んでいるのに疲れが取れない」この疲労感・実とは脳の自律神経が疲れているのが原因のようです。自律神経機能は加齢と共に低下します。疲れにくい体のためには、自律神経をいかに疲労させないかが重要です。機能低下を少しでも遅らせるための工夫をご紹介します。

### 食事

### 疲れにくい生活のすすめ

#### 疲労回復効果の高い食材を

鶏胸肉に多く含まれているたんぱく質成分「ミタゲ」は疲労軽減効果があります。マグロ・カツオ・豚肉にも多く含まれています。疲れている時に焼き肉やうなぎは、胃腸に負担がかかります。栄養ドリンクも疲労軽減効果は証明されていません。

#### すっぱいもので疲労回復

レモン・梅干し・黒酢などに含まれるクエン酸は栄養をエネルギーに変換するスピードを早めます。ミタゲと合わせるとより効果的です。

#### よく噛んで食べる

唾液がよく出るようによく噛んで食べましょう。よく噛むことは、自律神経を整えるセロトニンの分泌も促します。

#### 朝食をとる



朝食を食べると、日中は交感神経が、夜は副交感神経が優位に働くという体のリズムを整えやすくなります。

### 運動

#### 軽い運動を習慣に

運動そのものは疲労回復にも効果がありますが、ハードな運動は疲労を倍増させます。日常的な運動は、散歩やストレッチなど軽い運動を習慣にしましょう。

#### 血流をアップ

長時間同じ姿勢でいると、血流が滞って疲労につながります。簡単なストレッチで血流を促せば疲労物質が排出され、疲れは軽減してきます。

#### 睡眠は6時間以上とる

睡眠時に自律神経の修復が進みます。質の良い睡眠をしっかりとることが大事です。個人差がありますが、目安は6時間以上とりましょう。

#### 睡眠

#### ぬるめの風呂で眠りにつきやすく

安眠のためには、寝る1~2時間前に38~40℃のぬるめの湯に、10~15分程度にすると良いでしょう。長湯はせずに汗が出る頃には湯から上がりましょう。



### チェック

#### 疲れやすさチェックシート

- 物事は切り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をしてしまう事がある
- 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
- 熱めの風呂に入る事が好き
- 平均4~5時間しか寝ない
- 一つの事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かがとても気になる
- 完璧主義なほうだ

YESが多い人ほど疲労をため込みやすい。5つ以上の方は要注意!

「栄養と料理」より 梶本修身インタビュー参照

#### 生活のくふう

#### 何もせずに

#### ぼーっとする時間を持つ

疲れている時は、何より休息することが必要。仕事からなら昼食後の短い仮眠も効果的。横にならずに目をつぶるだけでも疲れは和らぎます。

#### 紫外線カットで目の疲れを防ぐ

目から紫外線が入ると、疲れの原因に。紫外線を99%カットするサングラスを利用すると目の疲れが防げます。

仕事や家事を完璧にしようとするのは疲れるもと。できる所は手抜きをして効率よく、疲れのない毎日を過ごしてね



## 一薬剤師のワンポイントアドバイス

質問:お薬の種類がたくさんあります。飲むタイミングも色々で大変です。一つのパックにまとめてもらえますか?

お薬がたくさんあって大変、特に一日3回飲む薬や朝夕の2回、朝のみ1回服用するなど様々な飲み方が混在する場合、薬をきちんと服用することはとても気を使います。薬局では、医師の指示のもと、お薬を一回分ずつ袋にまとめた形で渡すことができます。日付や飲むタイミングをパックに記入したり色分けするなど、飲み間違えたり、飲み忘れを防ぐ工夫を一緒に考え、患者様に最適な方法を薬剤師が提案します。なかには、お通じの薬など、体の状況によりご自分で調節するよう医師から指示が出ているものは、ひとまとめにしない方がよい事もあります。

また、飲む直前にシートから取り出さなければならないという薬もあるので、全ての薬についてパックにまとめる事が可能というわけではありません。

最近飲み間違える、飲み忘れる、飲むのが大変と感じていらっしゃる方は、薬剤師にぜひご相談ください。

(1錠1錠シートから取り出して一つにまとめる作業を行うため、お渡しに多少のお時間がかかることがあります)



### かんたんおいしいからだに良い 調剤薬局の管理栄養士メニュー

#### グリーンアスパラのチーズソテー



#### 【材料 2人分】

- ・グリーンアスパラ 4本
- ・鶏もも肉 100g
- ・にんにく 小1片
- ・塩 少々
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・粉チーズ 適量
- ・塩コショウ 少々

【1人分】エネルギー178kcal 塩分 0.5g

アスパラガスにはアスパラギン酸というアミノ酸の一種が多く含まれており、疲労回復効果があります。特に穂先の部分に多く含まれています。軟らかい穂先へ熱が加わりすぎると栄養分が失われてしまいます。根元の硬い部分はピーラーで薄くむき、熱が通りやすくするのがポイントです。にんにくの香ばしい風味と、チーズのまろやかさがマッチして美味しいいただける一品です。

#### 【作り方】

- ①アスパラの根元の皮をピーラーでむき、一口大の斜め切りにする。
- ②鶏もも肉は細切りにし、塩をもみ込む。にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏もも肉を炒める。火が通ったら、アスパラ、にんにくを加える。塩コショウをして味を整える。
- ④器に盛り、粉チーズをふる。