

# 運動による疲労の正体とは？



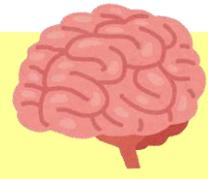
## 筋肉疲労



激しい運動などによる筋の伸縮で、筋肉にこまかいキズがついたりこわばりが起きたりして筋肉疲労、筋肉痛が引き起こされると考えられています。



## 脳の疲労



運動を続けると脳の主要エネルギーである血糖が下がるなどの変化が起こるため、脳が運動をやめさせようと“疲れ”を感じさせていると考えられています。

運動に限らず、長時間のデスクワークなどによる疲労もどうやら正体は同じのようです。



 まめ知識  「乳酸」は悪者ではなかった！！

少し前まで乳酸というと、疲労物質・運動後の老廃物・筋肉痛の原因…などのイメージがありました。近年この考えは誤りであることが分かってきており、逆に乳酸には疲労を抑える働きがある可能性も報告されています。



# 疲労回復法を知り楽しく運動しよう

## ☆軽い運動やストレッチを行う

血行を促進し、疲労回復や筋肉痛軽減につながります



「血行促進」がポイント

## ☆痛い部分に炎症や熱があるようなら冷やす

炎症や熱がなければ(なくなったら)温めて血行促進しましょう



## ☆入浴、マッサージ

ぬるめの湯にゆっくりつかりましょう。熱い湯だとかえって負担になることがあります

入浴中や入浴後のマッサージも効果的

## ☆十分な睡眠

疲れや筋肉痛がある時は早めに寝るようにしましょう



## ☆食事

筋修復に役立つアミノ酸・タンパク質や、疲労回復ビタミンとも呼ばれるビタミンB1などを含む

バランス良い食事をとりましょう



# 豚肉と長いもののポン酢炒め

1人分	
・エネルギー	370kcal
・たんぱく質	13.0g
・脂質	25.4g
・炭水化物	21.3g
・食塩相当量	3.0g

## <材 料：2人分>

・豚ばら肉	120g
・長いも	180g
・しめじ	1袋
・ごま油	小さじ2
・塩・こしょう	少々
・ポン酢	大さじ3
・みりん	大さじ1
・ねぎ	適量

## <作り方>

- ① 長いもは皮をむき、5cmくらいの長さに切り、1cm幅くらいの棒状（拍子切り）に切る。しめじは石づきをとり、子房に分けておく。豚ばら肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚ばら肉を炒め、色が変わってきたら、塩・こしょうをする。
- ③ 長いもを加えて炒め、ある程度火が通ったところでしめじを加え、炒める。
- ④ ポン酢とみりんを合わせておき、③のフライパンにまわし入れる。
- ⑤ 調味料がなじんだら、お皿に盛りつける。
- ⑥ 刻んだねぎを散らして、できあがり。

豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はエネルギー源である炭水化物が、上手くエネルギーに変わるよう助ける働きがあります。また長いもは酵素が豊富で、新陳代謝を活発にしたり、疲れた胃を助けてくれるのに効果的です。今回さっぱりと食べやすいよう、ポン酢を使用しました。ポン酢は柑橘類の果汁や酢などが含まれるため、クエン酸が豊富で、一緒に食べることで豚肉の疲労回復効果をさらに高めてくれます。疲れを回復する事に効果的な食材を集めたこのレシピで、新年度を元気にスタートさせてみてはいかがでしょうか。