

健康レシピ

疲労回復に有効な栄養素

疲労のタイプ

習慣的に筋トレや運動を行うには疲労を残さないことも大切です。体に疲労を抱えたままでは筋トレの質が下がり、モチベーションも低下します。疲労にはいくつかタイプがあり、入浴や睡眠で疲れが取れない場合は、次のような原因が考えられます。

①貧血

貧血とは血液中で酸素を運ぶヘモグロビンが少ない状態です。タンパク質であるヘモグロビンは鉄と結合して血液中を移動します。タンパク質を必要量摂っているなら鉄分の摂取が貧血解消の近道です。タンパク質と鉄分を一緒に摂れるレバーや牛肉が最適です。

②筋グリコーゲンの枯渇

体を絞ろうとして糖質の摂取量を減らしすぎると、エネルギー源の筋グリコーゲンが枯渇し、エネルギー不足で疲労感が抜けなくなります。筋トレや運動の後は糖質も摂って筋グリコーゲンを解消させましょう。

また、クエン酸はエネルギーを生ずるTCA回路で重要な役割を果たします。グリコーゲンの合成を促進する作用もあるため、クエン酸の摂取も有効です。

※TCA回路とは生命がエネルギーをつくり出すためのシステムのことです。

③疲労物質の蓄積

摂取したタンパク質が分解される過程において疲労物質のアミノ酸が生成されます。タンパク質の摂取量が増えると体内ではアミノ酸が蓄積しやすくなり、疲労を感じる場合もあります。

この場合、アミノ酸を体外へ排出する作用のあるアルギニンやオルニチン、シトルリンを摂取するのが有効になります。

クエン酸が摂れる食品



梅干しはクエン酸だけでなく水溶性食物繊維、不溶性食物繊維も豊富です



黒酢の主成分である酢酸は摂取すると体内でクエン酸に変換されます。

疲労の原因となる活性酸素

上で説明した症状以外にもうひとつ疲労の原因となっているのが「活性酸素」です。

吸い込んだ酸素が体内で代謝される過程で活性酸素は必ず生成されますが、激しい運動や各種ストレスによって過剰に作られる性質をもっています。活性酸素には体内の細胞や脂肪、コレステロールなどを酸化させて、老化や動脈硬化、がんなどの原因を生み出すマイナスの作用があるため、増えすぎてしまうと大きなリスクをとまいます。

筋トレや運動を行っている人は体内で活性酸素が増えやすいため、活性酸素による酸化ストレスで細胞がダメージを受け、それが疲労感につながっている場合も考えられます。

運動習慣により、ある程度は体内の酸化化酸素(活性酸素を除去する酸素)の活性化なども起こるがそれだけでは不十分です。食事やサプリメントから酸化化物質を摂取して体内の酸化を抑えることが望ましいです。

活性酸素が増える原因

- ・筋トレや激しい運動
- ・強いストレス
- ・紫外線
- ・過度な飲酒
- ・喫煙 など