



運動で疲労解消!!

4月から心機一転、新生活を始めるという方も多いのではないのでしょうか。新しい環境や人付き合いは楽しい反面、疲れの原因になることもあります。皆さんは疲れがたまった時にはどうやって解消していますか？

眠る、趣味を楽しむなど解消方法は様々ですが、実は運動も疲労解消に効果的です。今回は運動による疲労解消についてご紹介いたします。



●疲労を解消するためには運動も必要

《休養は休むだけではない》

疲労を解消するための休養というと、体を休めるイメージですが、休養は主に『消極的休養』と『積極的休養』の2種類に分けられています。

消極的休養とは主に睡眠など体を休めることを指し、肉体的疲労を回復させますが、これだけでは十分な疲労回復とはなりません。

消極的休養ばかりでは、体に疲れが溜まりやすくなってしまいます。

対して積極的休養は、アクティブレストとも呼ばれ、外出や軽い運動など体を動かすことを指します。

体を動かすことで、全身の血の巡りを助け肉体的・精神的疲労を回復させます。

両者をバランスよく取り入れることが疲労解消に効果的です。



《どのぐらいの運動が目安?》

厚生労働省が発表した“アクティブガイド”では健康づくりのための身体活動指針として『今より10分間多く体を動かす』ことを勧めています。

「たった10分」と感じますが、ウォーキング10分は歩数に換算すると約1000歩と、習慣的に行うことでしっかりとした運動になります。

とりあえず生活の中に“10分間”運動の時間を確保し歩くことから始めてみましょう。

「アクティブガイド」より運動時間の目安

【18~64才】

元気に体を動かしましょう：1日60分

【65才~】 じっとしていないで：1日40分

筋力トレーニングやスポーツが含まれるとなお効果的です

参考:厚生労働省『健康づくりのための身体活動指針(アクティブガイド)』



※適正な運動量には個人差があります。治療中の方は運動について主治医に確認してから行いましょう。

運動の後は食事で体をケア!

疲労回復!豚肉のホットサラダ

1人分あたり

エネルギー：182kcal 塩分：0.8g ビタミンB1：0.4mg

このレシピで補給できる
疲労回復に効果的な栄養素
【ビタミンB1】



豚肉をはじめ、うなぎ、玄米、大豆製品などに多く含まれるビタミンB1は糖をエネルギーに変え、疲労回復を助けるビタミンです。

推奨量(成人1日あたり) 男性：1.4mg 女性：1.1mg

【クエン酸】

レモンをはじめ、柑橘類(オレンジやグレープフルーツ)、酢などに多く含まれるクエン酸は疲労物質の分解を助ける栄養素です。



材料(2人分)

- 豚肉…100g(しゃぶしゃぶ用:6枚)
- キャベツ…100g(1/8個)
- パプリカ…30g(大1/5個)
- ピーマン…10g(中1/3個)
- アスパラ…40g(中2本)
- トマト…50g(大1/4個)
- ブロッコリー…50g(1/6房)

【ドレッシング】

- ポン酢…大さじ1
- レモン汁…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- 塩こしょう…少々



無料栄養相談実施中!!

食事・栄養に関する質問に管理栄養士がお答えします
お気軽にスタッフにお声掛け下さい



作り方

- キャベツと豚肉は3cm幅に切り、それぞれレンジで3~4分間加熱する。豚肉は加熱後に軽くほぐしておく。
- ブロッコリー、アスパラ、パプリカ、ピーマンは一口大に切り、食感が残る程度に茹でる。トマトは大きめの角切りにする。
- ドレッシングの材料をボウルに入れしっかり混ぜる。
- お皿に野菜を彩りよく盛りつけ、③を全体にまわしかける。

