

疲労回復 健康アップ

疲労物質：乳酸

NO、69

肩こりや体のだるさのものは、**疲労物質**といわれている**乳酸**が体に溜まっているからです。

この乳酸が溜まると組織や血液が酸性に傾き、細胞の働きが低下してきますので、筋肉の収縮力が落ちて疲れを感じるようになります。

即ち血液循環が悪いと、本来体外に排出されるべき乳酸が溜まり、疲労感が持続します。

乳酸を効率よく体外に排出できるようにするには？



<適度な運動>

大量な酸素を取り込む**有酸素運動**を取り込みましょう。(ジョギングやウォーキング、水泳、ストレッチなど) 腹筋やバーベルのような**無酸素運動**は乳酸を逆に作り出してしまうのでご注意ください。

健康 アップ



「アロマテラピー」でリラックス (ラベンダー、ペパーミント、ローズマリー、レモンなど)



有酸素運動



ぬるま湯でゆったり入浴後は水分補給を！



熟睡 (早寝早起き) 食事は寝る**3時間前**までに済ませましょう。(血糖値を下げてから睡眠をとらないと疲れがとれません)



足裏マッサージ **痛過ぎない**マッサージ・軽くたたく (血行がよくなり疲労物質が流れ、疲れが解消します)

大成会広報室

疲労回復対策



疲労物質である乳酸を排出することが大切です。乳酸を排出するためには、**クエン酸**や**ビタミン B1** が有効です。クエン酸やビタミン B1 には、エネルギー補給はもちろん、疲労物質の乳酸を燃焼させて体外に排出させる働きがあります。

(ビタミン B1 は水溶性なので、汗で流れてしまい、夏バテの原因にもなります)



クエン酸を多く含むレモン・グレープフルーツ・梅干などを摂りましょう。(クエン酸は1日1~2gを摂取するようにしましょう。レモン半分位です)

ビタミン B1 を多く含む豚赤身・乳製品・ウナギ・玄米等を摂りましょう。

<夏バテ>

- 体は5℃の温度差に対してショックを受けます。(自律神経の働きが衰え夏バテの原因になります)
室温と外気の差は5℃以内にしましょう。
- 冷たい飲み物の摂り過ぎは、胃腸が冷え、胃の調子を悪くし、食欲をなくします。
- 汗とともにミネラルも大量に奪われ、脱水症状になります。**水分**や**蛋白質**(大豆など)、**ミネラル**(カキ、ワカメ、ココアなど)を十分に摂りましょう。