

## ■疲労とは？

疲労とは簡単に言えば、活動により体内に**老廃物**が溜まり、**エネルギー生産力が低下**している状態。老廃物が溜まると身体が重だるくなり、エネルギー生産が邪魔されてしまうので、元気が出ません。そのため、疲労回復は**老廃物の排出**と**エネルギー生産力の回復**がカギになります。

$$\text{疲労} = \text{老廃物} + \text{エネルギー不足}$$

## ■老廃物を解消するために

老廃物は**血液**や**リンパの流れ**に乗って最終的に排泄物として排出されます。なので血行やリンパの流れを改善するのが早道。以下のような方法が効果的です！

### 1. 運動

運動による筋肉の収縮が血流やリンパの流れを改善します。また軽い負荷は身体の回復力を高める効果があります。歳とともに疲れやすくなるのは筋肉の減少も原因なので、適度な運動習慣が大切。ただし、激しい運動は逆効果になるので、軽い有酸素運動がお勧めです。

### 2. 入浴

身体を温めることで、血流やリンパの流れを改善します。入浴のポイントは少しぬるめのお湯につかること。熱すぎると身体を興奮させ、逆に疲労につながります。反対にぬるめのお湯はリラックスを促し、身体の回復効果を高めます。特に半身浴がリラックスには効果的です。

### 3. マッサージ

マッサージによる外部からの刺激は血流やリンパの流れを改善します。歳とともに血流やリンパの流れも悪くなるので、それを補うためにも効果的。リラックスにより回復効果も高まります。ただし、強すぎるマッサージは逆に筋肉繊維やリンパ管を傷つけてしまい逆効果なので注意。

## ■エネルギー不足を解消するために

老廃物が流れても十分な栄養を摂っていなければ元気は出ません。エネルギーを作るためにはその材料が必要だからです。主な栄養素と言えば、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルですが、これらが偏っては十分なエネルギーは作れません。さらには酵素や補酵素などの栄養素も必要です。バランスの良い食事で元気を取り戻しましょう！

### \* 代謝に必要な主な栄養と含有される食品 \*

ビタミン B1	豚肉、ウナギ、豆腐、大豆、玄米、小麦胚芽
ビタミン B2	レバー、ウナギ、サバ、サンマ、納豆、牛乳
ナイアシン	レバー、豚肉、タラコ、カツオ、マグロ、落花生
パントテン酸	レバー、鶏肉、タラコ、ウナギ、納豆、アボカド
ビタミン B6	鶏肉、カツオ、マグロ、サケ、サバ、バナナ、さつまいも
αリポ酸	レバー、ほうれん草、トマト、ブロッコリー、ニンジン
CoQ10	イワシ、サバ、豚肉、牛肉、ピーナッツ、ゴマ、大豆
酵素	生野菜、生フルーツ、発酵食品、生魚

### ミトコンドリア内でのエネルギーATP産出 経路

