

## 疲れが溜まっている時は…「ビタミンB」!

年末に向けてどんどん気忙しい日々になっていく時期です。この1年の溜まった疲れがどっと出てくる頃かもしれませんが、代謝をよくすることで疲労を軽減することが出来るということが分かっています。



代謝をうまく回すためには炭水化物と一緒にビタミンB1をしっかり摂る必要があります。ビタミンB1は、水に溶けやすい「水溶性ビタミン」の一種で、炭水化物など糖質の分解を助け、エネルギーを生み出すために不可欠な栄養素です。炭水化物に偏った食生活を続けていると、ビタミンB1が不足し、体は十分なエネルギーを生成することが出来ません。慢性的に体がだるく、しっかり眠っても疲れが抜けない…こうした症状は、ビタミンB1不足も原因の一つに考えられます。

ビタミンB1を含む「ビタミンB群」は、いずれもエネルギー代謝に深く関わっています。タンパク質の分解を助けるビタミンB6や、脂質の代謝に必要なビタミンB2などの不足にも気を配るのがお勧めです。疲れが溜まったり、食事バランスが悪い日が続いたりして口内炎が出来ることもあると思いますが、それはビタミンB群が欠乏しているサインでもあります。

ビタミンB1は体内に貯めておけないので、こまめに食べ物から摂取する必要があります。ビタミンB1が豊富な食品としては、豚肉・大豆・ナッツ・ほうれん草などがあります。ちなみに、鶏肉・マグロ・レバー・バナナには、ビタミンB6が豊富に含まれています。あまり難しく考えず、その時期に買える旬の野菜などを毎食1品加えるように心がけることが大切です。

近年は、「食と睡眠の関係」の研究も進んでいます。

体内では、食欲を抑制するホルモンの「レプチン」と、食欲を増進するホルモン「グレリン」が合成されています。この二つのホルモンのバランスによって食欲がコントロールされているのですが、夜遅くまで起きているとレプチンが減ってしまう一方、グレリンが増えて食欲が過剰になり、肥満に繋がる可能性が高まります。

生活リズムを整えることで、食欲を抑制するホルモンのバランスを元に戻すことが出来ますので、忙しい日々が続いても、睡眠時間はしっかりと確保することが重要です。

## ミトコンドリアを増やす!

私達の体の細胞内でエネルギーを作っていることで知られているミトコンドリアですが、実は体を守る免疫機能でも重要な役割があることが分かり、注目されています。ミトコンドリアは、初めて体内に侵入したウィルスを発見して免疫のスイッチを入れるほか、ウィルス感染を感知し、サイトカインという物質を出して全身に知らせる働きもあります。さらに、体温を上げて免疫細胞を活性化させ、感染した細胞をアポトーシス（死滅）させるなど多くの役割をしています。

体調がいいと風邪をひかないのは、ミトコンドリアがいい状態にあることを示していて、ミトコンドリアの元気がいいことは、活性が高く数が多いことでもあると言われています。

加齢と共にミトコンドリアの活性はどうしても低下してしまいましたが、運動でミトコンドリアは増加することが分かっています。高齢者でも増やすことが出来ますし、寿命を延ばすことも可能だそうです。ミトコンドリアを増やすには、ややきつめの運動が必要だと言われていますが、無理せず疲れが残らない程度の運動を心がけましょう。一番お勧めなのはインターバルトレーニングです。自分の身体能力に併せて調整が可能で、持久力がつくとともに効果が期待出来ます。中でも通常のウォーキングの間に速歩を入れるインターバル速歩が手軽に取り組みやすいと思います。ぜひ、生活に取り入れてみて下さい。



## <今週のオススメレシピ♪小松菜の梅おかかあえ★>

【材料(2人分)】

小松菜(150g) 梅干し(1個) かつおぶし(5g)

【作り方】

①小松菜は茹でて、冷水にとり、水気を絞って3cm程度に切る

②梅干しは種を取って包丁で細かくたたき、ボウルに入れる。かつおぶし・水おおさじ1を加えて混ぜ、①を加えてあえる

