



食育たより

9月になり、朝晩が過ごしやすくなってきましたが、日中はまだまだ暑く、熱中症も油断できません。そんな中、運動会の練習が本格的にスタートし、子ども達の「疲労」の蓄積が心配な保護者様も多いのではないのでしょうか。「疲労」と「疲労予防」について少し考えてみませんか？



疲労の正体とは？

日本は、「疲労大国」といわれています。日本人の約60%が何らかの疲れを感じていることが判明しています。

その中には、子ども達も含まれており、9%の小学校高学年が、また、19%の中学生が1ヶ月以上続く疲労状態にあるという報告があります。



疲れたと感じている時、私たちは身体的に疲れたと思いがちです。しかし、ジョギングを例に考えてみると、筋肉以上に休むことなく働き続けているものがあります。それは、呼吸と心拍です。そして、呼吸と心拍の速度や大きさを調整しているのが「自立神経の中枢」である脳の1部です。「自立神経の中枢」は体が正常に安定を保つために、休むことなくあらゆる器官や組織に指令を出し続けます。この「自立神経の中枢」つまり脳の疲労こそが、運動疲労の正体といえます。



疲労に効果的な成分が判明！！

疲労回復にもっとも効果的な食品中の成分は「イミダゾールジペプチド」（以下、イミダペプチド）という成分で、脳や筋肉の疲れにピンポイントで働くことが最近の研究で分かってきました。

イミダペプチドのとり方

このイミダペプチドを豊富に含んでいる食品は、**鶏の胸肉**です。なぜ、鶏の胸肉に多く含まれているかというと、渡り鳥の行動を考えると合点がいきます。季節に応じて広い範囲を飛び回る渡り鳥が、長時間疲れずに羽を動かし続けることができるのは、羽を動かす筋肉である胸肉にイミダペプチドが多く含まれているからです。その他、寝ている間も尾びれを動かしている回遊魚の**まぐろ**や**かつお**も、多く含む食品です。

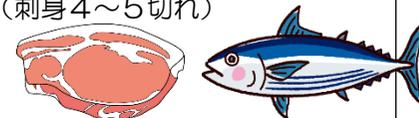


1日200mgのイミダペプチドを2週間ほどとり続けると、疲労予防効果が現れることも明らかになりました。

具体的には、1日100gの鶏胸肉を食べれば、効果が期待できます。イミダペプチドは、加熱に強いため、焼いたり、揚げたりしても大丈夫です。ただし、水溶性であるため、ゆでたり、蒸したりする場合は、イミダペプチドが溶け出した汁も活用してください。また、ひとつの食材だけから、1回の食事から、とこだわる必要はありません。表の例を参考に複数の食品を組み合わせたたり、1日3食に分けてなどの工夫してみましょう！！

表 【1日200mgのイミダペプチドのとり方例】

- ① 鶏の胸肉100g (1/2枚)
- ② 鶏の胸肉50g (1/4枚) + 豚ロース肉65g (しょうが焼き用2枚半)
- ③ 鶏の胸肉50g (1/4枚) + かつお75g (刺身4~5切れ)
- ④ 豚ロース肉130g (しょうが焼き用5枚)
- ⑤ かつお150g (刺身四半身)
- ⑥ 豚ロース肉65g (しょうが焼き用2枚半)
- ⑦ 鶏の胸肉30g (1/7枚) + 豚ロース肉50g (しょうが焼き用2枚) + かつお45g (刺身3切れ)



疲労を克服して健康な日常を

今回は、疲労と疲労を予防する食べ物について触れましたが、食べ物だけでなく、十分な睡眠をとることや環境や生活習慣をととのえることもとても大切なことです。私たちの体は、自分でも気づかないうちに、私たちを守ろうと頑張ってくれています。時には、ご自身・ご家族の体を労り、疲労予防ができる食事を心がけてみてはいかがでしょうか。

疲労予防にもってこい！『鶏ごぼう汁』

《材料 4人分》

- | | | |
|-----------|-----------------|---|
| • サラダ油 | 少々 | ① 鶏むね肉そぎ切り、ごぼうささがき、にんじん短冊切り、えのきだけ、厚揚げは食べやすサイズに切ります。 |
| • 鶏むね肉 | 120g | ② 鍋に水を入れ沸騰させ、1度火を止め、かつお節をひとつかみ入れ、中火にかけます。 |
| • ごぼう | 40g | ③ 再沸騰したら、弱火で約4分煮て、かつお節を取り出す。(だし汁完成！) |
| • にんじん | 1/5袋 | ④ ③のだし汁に切った食材を入れて、火が通るまで煮る。 |
| • えのきだけ | 中1/2本 | ⑤ 食材に火が通ったら、鶏がらスープの素とみそを入れ、味をととのえ完成！！ |
| • 厚揚げ | 中1/3本 | |
| • ねぎ | 少々 | |
| ★鶏がらスープ | 小さじ1 | |
| ★かつお節うす削り | ひとつかみ
又は1パック | |
| ★みそ | 大さじ4 | |
| • 水 | 620ml | |