

衛生委員会だより

～疲労回復編～



皆さん、仕事や人間関係などのストレスがかかる状況で、疲れを感じながらも頑張りすぎていませんか？

疲労が蓄積することで免疫力が下がり、さらに疲労が蓄積するといった悪循環に💧
ということで、今回は疲労についてとその回復方法についてお伝えします😊

◇疲労には大きく分けて3種類あります◇

肉体的疲労:体を動かす作業をした後に感じる

精神的疲労:人間関係や仕事のプレッシャーなどによって起こる

神経的疲労:パソコン作業などで脳や目を酷使し、緊張した状態が続くことで起こる

※この3つの疲労は完全に独立しているわけではなく、互いに深く結びついていると言われています

【疲労の症状】

- ◇体がだるい
- ◇寝つきが悪い、よく眠れない
- ◇朝すっきり起きられない
- ◇ケアレスミスが多い
- ◇物事に集中できない
- ◇仕事中に強い眠気に襲われる
- ◇イライラしやすい 等



当てはまるものが多い方は
疲労が蓄積していると考えられます



【疲労回復方法】

<睡眠>

◇良質な睡眠をとるには？◇

- ・日中にできるだけ日光を浴びる
- ・寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、できるだけ暗くして寝る
- ・就寝の約1～2時間前に入浴し身体を温めてから寝床に入る
- ・できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具を選択する
- ・7時間程度の睡眠時間を確保する



※睡眠については次回以降で詳しくお伝えする予定です！

< 食事 >

◇疲労回復におすすめの栄養素◇

種類	働き	多く含む食品
ビタミン B1	糖質を分解してエネルギーを作る	豚肉、うなぎ、玄米、大豆、そば等
ビタミン A・C・E	強い抗酸化作用 (活性酸素を除去)	にんじん、ブロッコリー、アーモンド等

※たまねぎやにんにくに含まれるアリシンはビタミン B1 の吸収を促すため、一緒に摂ると効果的 ♪

※ビタミン A・C・E は通称エースとも言われており、これら3つのビタミンを組み合わせることで摂取することが大切！

◇疲労回復簡単レシピ◇ ～豚卷オクラ～



●材料(2人分)● 1人分 約 356kcal

豚バラ薄切り肉…8枚

オクラ…8本

玉ねぎ(薄切り)…1/4個

塩、コショウ…各少々

【a】

梅肉…大さじ1、酢・水…各大さじ1、

顆粒中華だし…小さじ1、ごま油…小さじ1

【作り方】

- (1) ガクをむいたオクラを豚肉で巻き、巻き終わりを下にして耐熱皿に並べ入れ、塩、コショウをふる。
- (2) すき間に玉ねぎを敷き詰め、ふんわりとラップをして電子レンジ(600w)で5分加熱後、器に盛る(玉ねぎはそのまま残しておく)
- (3) 耐熱皿に残った玉ねぎに【a】を加えて混ぜてからごま油を加え混ぜ、(2)にかける



【引用・参考】

アスマイル 健康コラム 2023年9月6日

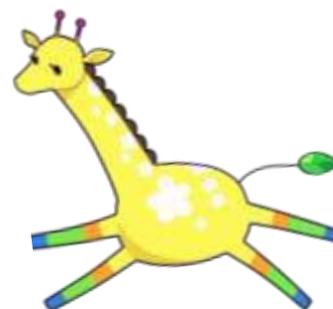
健康管理士一般指導員テキスト 4 生活を守る栄養学 P4-25~4-31

健康づくりのための睡眠ガイド 2023 https://www.dietitian.or.jp/trends/upload/data/342_Guide.pdf

暮らしのタネ <https://kurashi-tane.org/archives/203>

ほすび 予防医学学術刊行物 199号「知って活かせる！健康情報～疲労編～」2024年4月20日発行

是非作ってみてくださいね ♪



医療法人橘甲会