

# わたし日和

21

これからのずっと  
健康でキレイを応援

【特集】「疲れやすいからだ」回復テク

保存版



# 疲労感を改善! 副腎を元気にする食事

食生活を見直すことで、副腎疲労は改善できます。  
副腎をケアする食材を、意識して取り入れましょう。

## グルテンフリーで副腎を守る ＊玄米・雑穀＊

小麦に含まれる「グルテン」は、腸の炎症などを引き起こし、副腎の過剰労働につながります。また、白米は血糖値を急上昇させることで、コルチゾールのムダ使いに。疲れ解消には玄米や、麦の入っていない雑穀で副腎を守って。



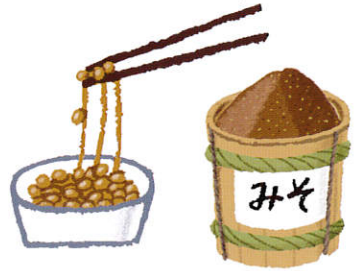
## 抗酸化作用で副腎をいたわる ＊野菜＊

野菜の「抗酸化作用」は、副腎疲労を改善します。野菜の色により働きが違うので、いろんな「色」の野菜を取り入れて。赤のトマト、オレンジのにんじん、緑のほうれん草、白の大根といった、色とりどりの旬の野菜を。皮ごと調理するなど、丸ごと食べるとさらに効果的。



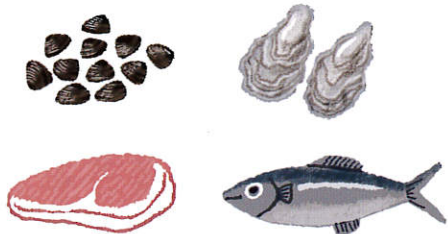
## 植物性乳酸菌で腸内環境を整える ＊納豆・みそ＊

腸内環境が整うと、有害物質が排出されやすくなり、副腎疲労を防ぎます。腸内環境の改善には、植物性乳酸菌を含む発酵食品が最適。納豆、みそ、しょうゆ、ぬか漬、甘酒などで摂ることができます。



## ビタミンBでコルチゾールをつくる ＊肉・魚・貝類＊

コルチゾールを作るときに必要なのが「ビタミンB群」。ビタミンB1、B6などを含む肉と魚、B12を含む貝類を積極的に摂って。また、貝類は副腎のホルモン代謝に必要なミネラルも豊富。特に亜鉛を含む牡蠣は代謝アップに○。



その疲れ、“副腎疲労”が原因かも!?

# ストレスに勝つホルモンで疲労解消

ストレスを撃退するホルモン「コルチゾール」をつくる副腎。  
副腎とコルチゾールの働きを知って、疲れを改善しましょう。

監修

本間良子先生

スクエアクリニック院長。国内初の「副腎疲労外来」を開業し、心身の不調のケアや治療、認知に努める。著書に『心と脳の不調は副腎ケアで整える』(祥伝社)他。

「副腎が疲れると心身も疲れやすくなる」  
「しつこい疲れの原因は、副腎疲労。かもしれない」と本間先生。副腎は腎臓の上であり、50種類以上のホルモンをつくる臓器です。中でも「コルチゾール」というホルモンは、ストレス全般に効く働きが。精神的なダメージの他、大気汚染や食品添加物など、体が受けるすべてのストレスを解消します。そのためストレスが多いほど、副腎はフル稼働します。その結果、働きが低下し、疲れやすくなることに。  
副腎疲労を解消するカギは、食生活の見直し。副腎を元気にする食事で、疲れのない体を目指して。

副腎で作られるホルモン

## “コルチゾール”とは?

1 有害物質から体を守る

コルチゾールは血液によって体中に行き渡り、体内の炎症を引き起こす大気汚染や食品添加物、化学物質などの有害物質を排除します。また、傷ついた細胞を修復し、回復をサポートする働きも。

2 傷ついた細胞を修復する

その結果

病気に  
なりにくい

肌の衰え  
を防ぐ

脳の機能  
を保つ

疲れにくい  
体になる

コルチゾールがしっかり作用すると、心身のストレスによる臓器や肌の炎症が抑えられ、病気や肌の老化を防止。さらに、疲労がたまりにくく、脳も元気な状態をキープできると考えられています。