

新・健康常識
スペシャル

疲れをとって脳と体をスッキリ

個人

IKKOJIN

9

2016
SEP
NO.192
740yen

特別保存版



眼トレ
2週間ブック
監修＝日比野佐和子

1日
1分!



疲れ

はとれる

最新!

生活習慣病を阻止!

シヤキツと

だるい朝、眠たい昼、
重たい夜に、さようなら

1日の疲れは夜にとる
自律神経を
休ませる快眠

生活習慣を変えるだけ
疲れをリセットする新常識



「目の老化」を
防ぐ生活術

第2特集

名医が教える簡単ケアの新常識

疲労回復力ナンバーワン
「鶏のむね肉」の秘密

あらゆる疲れの原因
「脳疲労」を
スッキリ解消

この7つの習慣なら、カンタンに実践できる!

1 小麦・砂糖・乳製品を食べない (グルテン、カゼインフリー)

急激な血糖値の上昇が身体の負担に

小麦は炭水化物の中で最も血糖値を上げやすい食材。血糖値の上昇で体が大きなストレスを受けると、コルチゾールも盛んに分泌され副腎に負担をかけることに。小麦に含まれるグルテン、乳製品に含まれるカゼインはアレルギー源にも。



まずは
1カ月間
試そう!



2 朝、コップ一杯の 塩水を飲む

副腎疲労の特徴のひとつがナトリウム不足。無気力などの症状を緩和するために、コップ一杯の水に小さじ1/2の海塩を入れて飲む。

4 タンパク質と 野菜・果物を たくさん摂る

血糖値をゆるやかに上げるたんぱく質は朝食時に摂るのがベスト。カリウムを多く含む果物は昼過ぎに摂取し、エネルギーを蓄えよう。

6 毒素を摂らず、 排出する

食品添加物や残留農薬はなるべく摂取しない。化学物質など、生活で体内に取り入れてしまう毒素も意識して排出するよう心がける。

3 ビタミンB群を 摂る

精神安定、上質な睡眠に欠かせないビタミンB群はホルモンの産生にも関わる。副腎疲労下では消耗が激しく欠乏状態になりやすい。

5 5分の昼寝と、 23時までの就寝

睡眠は副腎疲労の一番の特效薬。照明を暖色系に変えるなどして睡眠の質をあげることも大切。昼寝は仕事の効率アップにも。

7 精神的ストレスを コントロールする

今あるストレスをリストアップ。状況を変える、自分を変える、原因から離れるなど、ストレス回避のために具体的な行動を起こす。

副腎疲労のしくみ

ストレス状態が長く続くと副腎はコルチゾールを出さなくなる

アレルギー症状や睡眠障害、うつ状態を引き起こす

副腎疲労回復の第一歩は、小麦、乳製品摂取を控えること

れます。特徴的なのは極度の疲労ですが、アレルギー症状や睡眠障害、うつ状態になることもあります。ストレスには3つの段階がある。ストレスを自覚するほどではない段階の警告期。ストレスに負けないよう、副腎が抵抗し過剰にコルチゾールが分泌される抵抗期。疲れがピークに達して体が衰弱する疲憊期だ。疲憊期に至るとコルチゾールがうまく分泌されなくなる。そうなる前に前にいかにストレスをコントロールできるかが副腎疲労を防ぐカギとなる。副腎の回復を図るには、まず上記の7か条を実践してほしい。「私自身も実は副腎疲労の経験者で、特に重要なのが食生活だと実感しています。まず、小麦と乳製品を1カ月控えるだけでも、体調はかなり変わってくるはずですよ」。

あなたは大丈夫? 副腎疲労チェックリスト

- ☐ 朝起きるのが辛い。
- ☐ 熟睡できず、目覚めが悪い。
- ☐ 甘いものや塩分が濃いものが好き。
- ☐ エネルギー不足を感じる。
- ☐ 今までできていた日常的なことをやるのに苦労する。
- ☐ 性への興味が低下している。
- ☐ ストレスにうまく対処できない。
- ☐ 風邪・呼吸器の感染症に罹ってなかなか治らない。
- ☐ ベッドや椅子から立ち上がると、立ちくらみする。
- ☐ 気持ちが落ち込み、うつっぽい気がする。
- ☐ 人生に何の意味も見出せない。楽しいことがない。
- ☐ PMS(月経前症候群)が悪化している。
- ☐ カフェインの入った飲み物やチョコレートを口にしないと、やる気が出ない。
- ☐ ボーッとすることが多い。集中力が低下した。
- ☐ 物忘れが多くなった。
- ☐ 昼食に何を食べたか思い出せないなど、記憶力の低下を感じる。
- ☐ 食事をスキップするとぐったりする。
- ☐ 甘いものを食べると元気になるが、その後だるくなる。
- ☐ 我慢ができなくなり、急にキレてしまう。
- ☐ 夕食後の午後6時以降になると少しずつ元気になる。

副腎疲労 とは何か?

しつこい疲労 健診では「異常なし」に ストレスに対応するホルモン「コルチゾール」が適量分泌できなくなっている状態。健診の「コルチゾール」の数値は正常範囲内のため病気とは認定されないが、慢性的な疲労が続く。

危険 10項目以上

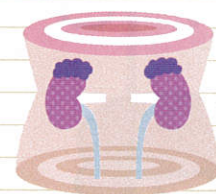
疲れがピークに達しています。体が衰弱し、うつ状態となる恐れも。

要注意 6項目以上

ストレスを自覚しつつ、気力で乗り越えようと無理をしている状態。

注意 4項目以上

精神的には疲れていなくとも、不眠などの症状が現れたら注意を。



副腎の働き

左右にひとつずつあり、肋骨の真下に位置している内分泌器官。ステロイド、コルチゾールなど、ストレスに対処し、免疫機能を整えるための50種類以上のホルモンを生産、分泌する。

「副腎疲労」を撃退する 7つの習慣

健康診断でなかなか見つからない、長引く疲労の正体! ストレスに対抗する臓器・副腎の不調によって引き起こされる慢性的な疲れを改善する方法を自らも患者だった専門医が伝授する!



スクエアクリニック副院長
本間龍介さん
聖マリアンナ医科大学卒業。日本抗加齢医学会専門医・評議員。最新著書に『心と脳の不調は副腎ケアで整える』(祥伝社)がある。

まだあまり知られていない
ストレス社会の新しい病

どれだけ眠っても朝起きるのがつらい、日常生活に支障が出るほどの疲れがずっと続いているなど、しつこい疲労に悩まされている人は「副腎疲労」が原因かもしれない。

副腎は、主にストレスに対処するホルモンを生産・分泌する内分泌器官。分泌されるホルモンのなかでも特に大切なのが、エネルギー源となるブドウ糖を作り出し、ストレスから細胞を守る役割を持つ「コルチゾール」だ。

「ほとんどの副腎疲労の人はコルチゾールの値が低下傾向に。ただし健診マニアルでは正常値の範囲内のため、本人がどんなに辛くとも病気とは思えないのです」と話すのは、スクエアクリニック副院長の本間龍介さん。

副腎疲労の原因は仕事、人間関係、乱れた食生活など様々なストレスの積み重ね。これらに副腎が対応しきれなくなるとコルチゾールの分泌が正常に行われなくなり、体に悪影響を及ぼす。「免疫機能が低下し、様々な症状が現

朝起きられない、疲れが抜けない、
イライラが治まらないと思ったら!?

副腎疲労を改善する 「作りおき」スーパーレシピ

食生活は副腎の元気を養う基盤。良質なたんぱく質や
ビタミンは、作りおきを利用して毎日手軽に摂取しよう。
玄米とおみそ汁にプラスすれば、いつもの食事がスーパーレシピに。

鶏ささみときゅうりの わさびだし漬け

白だし香るささみがふっくら
わさびで夏らしくさっぱりと

材料(作りやすい分量)

鶏ささみ…4本、きゅうり…2本、
白だし…大さじ4、わさび…大さじ1/2

作り方

- 鍋に熱湯を沸かし、筋を除いた鶏ささみ肉を入れ、そのまま2分茹でて火を止め、蓋をして約6分蒸らして火を通す。きゅうりにフォークで数カ所穴を開け、半分の長さに切る。
- 保存袋に1と白だし、わさびを入れて少し揉み、冷蔵庫で漬け込む。(ささみが少し温かいくらいの方が味がなじみやすい。1日漬け込むと味がしっかりつくが、揉んで早く味を馴染ませても良い)

低カロリーなうえに良質なたんぱく質を多く含むささみは積極的に摂りたい食材。きゅうりを合わせてカリウムも一緒に補充。ピリッとさせたわさびでデトックス効果もプラス。

保存期間
※約1週間



※保存期間は冷蔵保存の場合。また、清潔な箸などで取り出して使用してください(以下同)。

取材・文 植木淳子 料理作製 田村つばみ 撮影 山下コウ太

アジとグリル野菜の さっぱり漬け

DHAとEPAたっぷり
オリーブオイルの風味が食欲をそそる

材料(作りやすい分量)

アジ(3枚おろしのもの)…2尾、
塩こしょう…少々、酒…大さじ1、
茄子…1本、エリンギ…100g、
かぼちゃ…150g、オリーブオイル…適量
A [しょうゆ・酢…各大さじ3、砂糖…大さじ1/2、胡麻油…大さじ1、千切り生姜…2かけ、輪切り唐辛子…適宜]

作り方

- アジは一口大に切り、塩こしょう、酒をまぶす。茄子、エリンギは一口大に切る。かぼちゃは1センチ幅に切り、一口大にし、耐熱容器にのせてラップをして電子レンジで2分加熱する。Aをバットに入れて混ぜておく。
- フライパンにオリーブオイルをひき、野菜を入れて焼き色をつけながら火を通し、バットに入れて漬け込む。そのままフライパンにオリーブオイルをひき、アジを入れて火を通し、漬け込む。(粗熱をとり、ラップを密着させて冷蔵庫で冷しながら味を馴染ませる。すぐに食べてもおいしいが、1日漬けたものもおいしい)

魚を選ぶ際は、水銀汚染が心配されるマグロなどの大型魚や、抗生物質の使用が一般的な養殖魚はなるべく避けて。アジ、イワシなどまな板の上に一匹載るくらいの小型の青魚がおすすめ。

副腎疲労の予防と回復には
食生活の改善が一番の近道

「患者さんには、まず1カ月頑張つて、小麦と乳製品をやめてみましょうとお伝えします」と前出の田村さん。

血糖値を急激にあげる小麦は副腎の大敵。パン、麺類などの小麦食を絶つ「グルテンフリー」は、米文化の日本では取り入れやすい。また牛乳など乳製品に含まれるカゼインは、アレルギーや腸の炎症を引き起こす恐れが。

「主食を米に変えたら、良質なたんぱく質とたっぷりの緑黄色野菜を摂ることを意識しましょう。作りおきを利用すれば、毎食無理なく摂取できます」。

カラフルな緑黄色野菜にはファイトケミカルと呼ばれる抗酸化物質が含まれている。トマトのリコピンには動脈硬化防止の効果、ブロッコリーに含まれるルテインには加齢による視力低下を防ぐ効果が。赤、黄、緑、紫となるべく多くの色の野菜を摂ろう。

「油も選びましょう。加熱用にはオリーブオイルやコナツツオイル。和え物やマリネなどの作りおき保存食にそのまま使うには、亜麻仁油、シソ油などオメガ3系の油がおすすめです」。

コーヒーやアルコール、飽和脂肪酸たっぷりのスナック菓子などは我慢。「難しく考えずに、玄米とおみそ汁に作りおきをプラスするだけでも充分です」。

梅ひじき

ナトリウムとカリウムと一緒に補充
カリカリの食感が楽しい

材料(作りやすい分量)

ひじき…20g、カリカリ梅…3個
A [酢・醤油・胡麻油…各大さじ1、
砂糖…大さじ1/2、かつおぶし…5g]

作り方

- 1 鍋で熱湯を沸かし、ひじきを入れてそのまま7分置いてもどし、水気を切る。カリカリ梅をみじん切にする。
- 2 バットに1とAを入れてよく混ぜ、ラップをぴったりと密着させて味をなじませる。

アレンジ料理

梅ひじきの玉子焼き

材料(3~4人分)

梅ひじき…40g、卵…3個、
オリーブオイル…適量

作り方

ボウルに卵を溶きほぐし梅ひじきを入れる。オリーブオイルをひき、卵液を3回に分けて入れ玉子焼きを作る。



保存期間
約1週間



副腎機能の回復にはナトリウムとカリウムのバランスが重要。梅干しはこの両方を含み、さらにミネラルも豊富なスーパー食品。ひじきに含まれるヨウ素で甲状腺の機能もサポート。

ペッパー鶏ハム

ささみはナチュラルなプロテイン
いろんなアレンジで楽しんで

材料(作りやすい分量)

鶏むね肉…2枚(500g) A [酢…大さじ2、砂糖…大さじ1、塩…小さじ1弱、こしょう…小さじ1]

脳や副腎の機能を高めるには、適量の動物性たんぱく質の摂取が欠かせない。朝でもあっさり食べやすい鶏ハムはスライスでそのままはもちろん、角切りにしてサラダに入れても。

作り方

- 1 耐熱容器に鶏むね肉にAを入れて揉み、調味料がなじんだら30分置く。
- 2 ラップをかけて、電子レンジで3分加熱し、再び3分加熱する(連続加熱だと、一気に火が通り固くなるので、一度レンジを開けて蒸気を逃がす)。そのままの状態でも粗熱がとれるまで置き、保温で火を通す。

アレンジ料理

トマトサルサチキン

材料(作りやすい分量)

ペッパー鶏ハム…約1/2枚分、トマト…1/2個 A [玉ねぎみじん…大さじ2、タバスコ…少々、酢・エゴマオイル…各大さじ1、塩…小さじ1/3、ドライハーブ(パセリ、バジルでも)…小さじ1/2]

作り方

鶏ハムを繊維に添って薄くスライスして器に並べる。トマトを角切りにし、Aを混ぜてソースを作り、ハムの上にかける。



保存期間
約1週間



保存期間
約1週間

豚肉の香味蒸し

ヘルシーなのに食べ応えあり
香味野菜で解毒効果アップ

材料(作りやすい分量)

豚バラ塊肉…500g、A [すりんにく…小さじ2、すり生姜…大さじ1、塩…小さじ1弱、こしょう…少々] ネギの青い部分…1本分、水…1カップ、酒…大さじ4

作り方

- 1 豚バラ肉にAを揉みこみ、30分置く。
- 2 フライパンにネギの青い部分を並べ、水と酒を入れる。ネギの上に1の脂身を上にのせて一煮立ちさせ、蓋をして中火弱で20分蒸し煮にする。20分経ったら火を止め、そのまま20分置き、余熱で火を通す。

んにくや生姜、ネギなどの香味野菜には、毒素を排出するイオウ基という成分が豊富に含まれている。不足しがちなビタミンB群は豚肉で補い、副腎のストレス軽減に。

アレンジ料理



豚肉とピーマンの中華炒め

材料(作りやすい分量)

豚肉の香味蒸し…80g、玉ねぎ…1/2個、ピーマン…3個、パプリカ(赤)…1/4個、オイスターソース…大さじ1/2、胡麻…適宜

作り方

- 1 豚肉の香味蒸しを5mm幅に切る。ピーマン、パプリカは乱切りに切る。
- 2 フライパンすべての材料を入れて中火で炒め、野菜が半透明になってきたらオイスターソースを入れて炒め、味を調える。器に盛り、胡麻を散らす。



保存期間
約1週間

切り干し大根とえのきはどちらも食物繊維たっぷり。カレー粉に含まれるスパイスの解毒作用で、デトックス効果満点の一品に。きのこに含まれるβグルカンが免疫力を高める効果も。

切干大根とえのきの塩麴煮

食物繊維でデトックス
スパイスのきいたカレー風味で

材料(作りやすい分量)

切干大根…20g、水…1/2カップ、
人参…1/3本、カレー粉…大さじ1/2、
えのき…1束(200g)、塩麴…40g

作り方

- 1 切干大根はさっと洗い、人参は千切りにする。えのきは石づきを除いて半分切る。
- 2 鍋に切干大根、人参、えのき、水の順に入れ、一煮立ちさせる。煮立ったら蓋をして中火弱で蒸し、えのきがしんなりしてきたら、時々混ぜながら水分がなくなるまで煮る。
- 3 火が通ったらカレー粉、塩麴を入れて混ぜ、味を馴染ませる。

アレンジ料理



お豆腐にのせて

材料(作りやすい分量)

切干大根とえのきの塩麴煮…適量、
絹豆腐…適量、万能ねぎ…あれば

作り方

器に豆腐を盛り、切干大根とえのきの塩麴煮をのせる。あれば万能ねぎを添えて。