



元KAT-TUN 田口淳之介 昭恵さんと逮捕直前 親密ゴルフ

池江璃花子 驚異の回復写真 病床で支える 年上恋人

Hey! Say! JUMP 脱退 不仲 迷惑行為 ツアー中止の真相

6月13日号

定価 420円

女性セブン

19人殺傷 川崎スクール襲撃 51才殺人犯「父」が語った「その日」と「兄」の出身校だった

雅子さまが
つづけた日本の
天皇家の力
瞬間

初公開 羽生結弦 TOSHI 絶句 アイスショー 舞台裏全記録



松任谷由実 声が出ない 50代から始まる
本田翼が通う4万円小顔矯正コッド
堺雅人「半沢直樹」にアツイ受験戦争

足が臭い! におい撃退6つの方法

自分でできる エアコン掃除術

あなたと家族の健康を考える 大特集

大注目! 指テープ 貼るだけで健康になる

ツライ更年期障害 3分の2は無視 早ヌケ新セオリー

がん克服 奇跡の空腹食事術 キーワードは16時間

医師が実践 炭水化物も脂肪も好きなだけ食べてもやせられるこれは新常識だ

海外はNO! 日本人ばかりのんでいる薬 症状別解説つき

翌日に持ち越さない 疲労回復力 上げる最強食品 20

認知症のための事前準備 90才の祖父が20年前から始めていた「老い支度」

喜寿 元気な女性のライフスタイル

大流行中 お茶スイーツ

吉高由里子「わたし、定時で帰ります。」に働き方改革は「働く女性」を不幸にする

じめじめ梅雨で不快指数はう
上げていた——疲れを翌日に

疲労回復

専門家
26人による
総選挙



疲労回復力を上げる食べ物ランキング(1位~7位)

順位	食品	点数	ポイント
1	豚肉	58	「豚肉には疲労を回復し、傷ついた筋肉を修復するビタミンB ₁ がほかの肉類よりも多く含まれている。ビタミンB ₁ は、にんにく、玉ねぎ、にら、ねぎといったねぎ類に多く含まれるアリシンと結合すると吸収されやすくなるので、一緒に料理するのがおすすめ(堀江さん)。「ビタミンB ₁ は汗と一緒に体外へ出ていってしまうので、継続的な摂取が望ましい(金丸さん)。「ビタミンB ₁ は水溶性。流れ出てしまわない食べ方として豚汁がいい。水に溶け出したビタミンB ₁ も取り込むことができるうえ、みそに含まれるマグネシウムがビタミンB ₁ の吸収を助けてくれる(渡辺さん)」
2	鶏胸肉	45	「豊富に含まれるイミダゾールジペプチドという成分は筋肉疲労だけでなく、脳の疲労回復にも働きかけてくれると実証されている(望月さん)。「脂肪分をカットしたい場合は、皮を外すといい(金子さん)。「良質なたんぱく質は筋肉の状態を維持する効果も。疲労を予防することにもつながる(金丸さん)。「イミダゾールジペプチドは豚肉にも含まれていますが、含有量は鶏胸肉の方が上。また、アミノ酸の一種のため、ビタミンB群のように流れ出てしまう心配もない。どんな調理法でもOKです(浜本さん)」
3	にんにく	37	「細胞の代謝を促進するビタミンが多く含まれている(矢澤さん)。「にんにくにおいのもととなるアリシンは、ビタミンB ₁ の吸収率や糖質の利用効率を高めてくれるうえ、抗酸化作用も強い(川嶋さん)。「栄養ドリンクのアリナミンは、アリシンとビタミンB ₁ が結びついた物質のアリチアミンを製品化したもの。アリシンには末梢の血管を拡張させ、血流をよくすることで疲労の回復を促進する効果が(工藤さん)」
4	梅干し	26	「梅干しが含むクエン酸・りんご酸・酒石酸には糖質をエネルギーに変える効果が(堀さん)。「クエン酸には、疲労回復作用はもちろん抗酸化作用やアンチエイジング効果、美肌効果などうれしい作用が満載です(工藤さん)。「クエン酸の酸味は唾液の分泌を促し、食欲増進効果もあります(田中さん)」
5	レバー	25	「疲労回復に欠かせないミネラルのなかでも、女性に不足しがちな鉄を多く含みます。疲れの前に積極的に補充を(今野さん)。「脂肪をエネルギーに変えるビタミンB ₂ や、集中力や記憶力をアップさせたり血を作ったりする葉酸がたっぷり含まれています(柴さん)。「にらやもやしとともにオイスターソースで炒め、仕上げに少量のお酢を加えると、さっぱりと食べやすくなるうえ、クエン酸も摂取できて一石二鳥です(磯村さん)」
6	うなぎ	15	「血行促進作用のあるビタミンEが、速やかに疲労物質を体外へ排出してくれます。「うなぎゅう」などで酢と和え、酢のクエン酸との相乗効果で疲労回復力がさらに上がります(松村さん)。「ビタミンB ₁ が豊富なうえ、血流をよくし、細胞を活性化させるEPAもふんだんです(左藤さん)」
7	甘酒	13	「糖質、ビタミンB類、必須アミノ酸と疲労回復効果の高い成分がふんだんに含まれているため、効率的にエネルギーに変換することができます(金子さん)。「原料のでんぷんそのものに甘みがあるため、砂糖不使用のものを選ぶといいでしょう(川嶋さん)」

食欲減退はクエン酸で防ぐ
良質なたんぱく質と糖質を摂取しても、体内でエネルギーに変えるためにはクエン酸とミネラルが必要だ。

クエン酸はすっぱい食べ物に含まれていて、今回のアンケートでは「梅干し」「レモン」「酢」がランキングしている。「疲れた時にすっぱいものを食べたくなるのは、体の正直な反応。糖質を燃焼させ、エネルギーに変えて疲労回復を

促してくれるのはもちろん、食欲増進作用もある。食欲がない時でも、クエン酸に含まれる酸味成分は唾液や胃液の分泌を促し、お腹を空かせてくれます。さらに梅干しには、抗酸化作用のあるリグナンも豊富に含まれている。疲労回

なぎのぼり、強い日差しに紫外線を浴びて体は悲鳴を
持ち越さないために 食べるべきは?

復力を上げる最強食品20



「元気があればなんでもできる」とはよく言われる。栄養ドリンクの売り上げは右肩上がり、街は整体院やマッサージ店であふれかえっている。しかし、根本的な疲労は体の中から改善しなければ取ることができないという。専門家に聞いた、「食べる栄養剤」を一挙大公開。

全国で30℃を超す「真夏日」が続いている。5月にも関わらず東京では4日連続で30℃以上を記録(5月27日)。観測が始まって以来、はじめてだという。北海道でも39・5℃(5月26日)を記録した。梅雨入り前にもかかわらず、「夏バテ」のような疲れに悩まされている人も多いだろう。特に女性には、疲れを感じやすい傾向がある。19年5月に養命酒製造が発表したアンケート調査では、東京で働く女性たちの73%が慢性的な疲労に悩み、「一晩寝ても疲れが取れない」と回答している。

「疲れない大百科」(ワニブックス)の著書がある工藤内科副院長の工藤孝文さんによれば、「疲れ」の大きな原因はエネルギー不足と代謝の低下だという。

「糖質やたんぱく質などが不足すると、体内では代替のエネルギーとして『ケトン体』という物質が作られます。しかしケトン体は生成する時にだるさや疲労感、頭痛を引き起こしてしまうのです」

つまり、極端な節制や栄養不足はそれだけで慢性的な疲

労や不調を招くということ。「加えて、摂取したたんぱく質や糖質をエネルギーに変えるためにはビタミンやクエン酸、ミネラルなどの栄養素が必要になります(工藤さん)」

つまり、疲労回復のためには「たんぱく質」「糖質」「クエン酸」「ビタミン」「ミネラル」をいかに摂取するかが重要になる。しかしこれらは数多くの食材に入っている。一体、どれを食べればいいのか。専門家たちへの取材にもとづくランキングとともに、チェックしていこう。

豚の疲労回復ビタミンが最強
今回、首位を争った「豚肉」と「鶏胸肉」。どちらにも「良質なたんぱく質」という美点があるが、管理栄養士の中沢みさんは豚肉を推す。「スタミナをつけてくれる肉類のなかで群を抜いているのが、豚肉。上質なたんぱく質が摂取できるのはもちろん、「疲労回復ビタミン」と呼ばれるビタミンB₁が牛肉の10倍も含まれているのがありがた

いです」

一方の鶏胸肉は「脳の疲労を回復してくれる」と管理栄養士の望月理恵子さんは言う。「豊富に含まれる『イミダゾールジペプチド』という成分は、脳の疲労を回復させる働きがあることが実証されています。疲れを取るために必要なイミダゾールジペプチドの量は1日200mg。鶏胸肉なら100gに相当します。これを2週間食べ続けると、効果がでてくるといわれています」

たんぱく質とともに疲労回復のカギを握る糖質。専門家が選んだのは「白米」だった。

管理栄養士の磯村優貴さんがその理由を解説する。「白米なら、体にとっても脳にとっても効率のよいエネルギー源となる糖質を摂り入れられる。おにぎりにして具材に梅干しや鮭などを入れて工夫すれば、同時にたんぱく質やクエン酸も摂れます」

健康食品というと、白米よりも玄米を思い浮かべる人もいると思うが、磯村さんは「必ずしも玄米の方が健康にいいとは限らない」と言う。「玄米の方が健康的なイメージですが、食物繊維が豊富なゆえに、弱った胃腸には負担になりやすいことも。疲れている時は、白米の方が消化しやすく、胃腸への負担も軽いのです」

疲労回復力を上げる食べ物ランキング(8位以下)

順位	食品	点数	ポイント
8	ご飯	11	「炭水化物は体を動かすエネルギーの源。不足すると疲労がたまり、活発に動けません」(片村さん)、「疲れている原因の1つは、エネルギー不足。白米には効率のよいエネルギー源となる糖質が含まれている。おにぎりにして、具にクエン酸たっぷりの梅干しを入れるのもおすすめ」(磯村さん)。
9	牛肉	9	「鉄分やビタミンB群といった疲労回復に役立つ成分がバランスよく含まれている。おすすめは赤身の多いヒレ肉。脂肪分の少ないものを選ぶといい」(佐々木さん)
10	玉ねぎ	8	「玉ねぎに含まれる硫化アリルは、糖質をエネルギーに変換するビタミンB ₁ の吸収を促進してくれると同時にケルセチンには血流を促す効果もあり、毒素を体外へ排出し、疲労解消を促してくれる」(左藤さん)
10	酢	8	「クエン酸にはミネラルを体内に吸収しやすくする効果があるうえ、ともに含まれるグルコン酸は腸内環境を整えてくれる」(金丸さん)
12	卵	7	「良質で消化にもいい動物性たんぱく質が豊富。さらに肝機能を助けてくれるメチオニンという物質も多く含まれ、デトックス効果も」(伊達さん)
12	ヨーグルト	7	「免疫バランスを調整してくれるうえ、含有される必須アミノ酸のトリプトファンは体内で「幸せホルモン」のセロトニンに変化しストレスを解消したり、セロトニンを原料にメラトニンが作られて睡眠の質を上げたりする効果がある」(佐々木さん)
12	にら	7	「ビタミンB ₁ が豊富なレバーなどと食べるのがおすすめ。にらがふんだんに含むアリシンには、ビタミンB ₁ の吸収をよくする働きがある」(藤岡さん)
15	ミネラル塩	6	「塩分の不足は脱水症状も招く。特にこれから汗をかきやすい季節。倦怠感のある人はこまめに塩を摂ってほしい」(本間さん)
16	いわし	5	「いわしに代表される青魚が多く含む油であるEPAには血行をよくして、老廃物を排出する効果がある」(矢澤さん)
16	緑茶	5	「緑茶にのみ豊富に含まれているエピガロカテキンガレートは抗酸化酵素の活性を高めて過剰な活性酸素を消去し、毒素を緩和することで疲労を軽減する。1日3~6杯飲むのがおすすめ」(平柳さん)
16	ブロッコリー	5	「ミネラルやビタミンが豊富で疲労回復効果が高いうえ、解毒作用や抗酸化作用のあるスルフォラファンと一緒に摂れる」(杉岡さん)
16	レモン	5	「活性化酸素をためないことも疲労回復のためには重要。レモンはクエン酸はもちろん、抗酸化作用のあるポリフェノールの一種、エリオシトリンやヘスペリジンも含まれている」(清陽さん)
16	アセロラ	5	「アセロラがふんだんに含むビタミンCは抗酸化作用が強い。ただしビタミンCは熱に弱いので、できるだけ新鮮で、加工されていないものを選ぶのがいい」(今野さん)

復を促すスーパーフードといっても差し支えないでしょう」(秋葉原駅クリニックの佐々木欧医師)

今回は僅差でランクインを逃したものの、キウイなど酸味のある果物にも含まれている。疲労を感じたら、好みのものを積極的に摂るようにしたい。

クエン酸とともにミネラルも、糖質やたんぱく質をエネルギーに変える必要不可欠な栄養素だ。しかし女性は特にミネラルのなかでも「鉄不足」が懸念されると管理栄養士の菊池真由子さんは指摘する。

「鉄は体に酸素を運ぶ大切な働きをしています。女性は潜在的に鉄欠乏性貧血になっ

ている人が多い。非常に強い疲労感をもたらし、動悸や息切れ、頭痛の原因にもなります。自覚なく進行するので、普段から鉄分の豊富な食べ物を積極的に食べましょう。なかでもレバーは、吸収効率のよいヘム鉄の供給源として非常に優秀。ビタミンB群も豊富なので、疲労回復にはうっ

てつけです」

成城松村クリニック院長の松村圭子さんは、6位のうなぎもミネラルが豊富だとすすめる。おすすめの食べ方は、うなぎときゅうりをお酢で和えた「うなぎきゅう」だとか。

「うなぎはミネラルに加えてたんぱく質が豊富なので、血行促進作用のあるビタミンE

も多く含む。速やかに疲労物質を体外に排出してくれます。クエン酸たっぷりの酢で和えることで、疲労回復効果アップ間違いなしです」

ぜひ、ランキングを参考に食材を食卓に取り入れてほしい。その際、注意したいのは「バランス」だ。

東洋医学研究所附属クリニックの川嶋朗さんが言う。

「疲労回復にはとにかく、バランスよく食べる。ことが大切。ビタミンやミネラルももちろん必要ですが、あくまでも補助栄養素。三大栄養素をバランスよく体に取り入れたうえでなければ意味がありません」

疲労回復力食品をまんべんなく食べて、これからの季節を元気に乗り切ろう。

以下、26人の「食と健康のプロ」に「疲労回復を促す食べ物」を挙げてもらい、1位を5点、2位を4点、3位を3点、4位を2点、5位を1点として集計。5点以上を獲得した食品を掲載した。

磯村優貴恵さん(管理栄養士・料理家) 片村優美さん(管理栄養士) 金子あきこさん(管理栄養士) 金丸絵里加さん(管理栄養士) 川嶋朗さん(東洋医学研究所附属クリニック医師) 菊池真由子さん(管理栄養士) 工藤孝文さん(工藤内科副院長・ダイエット外来担当) 今野裕之さん(医師・ブレインケアクリニック名譽院長) 清陽高穂さん(医師・西台クリニック院長) 佐々木欧さん(秋葉原駅クリニック医師) 左藤桂子さん(医師・肥満外来専門医) 柴田伊予さん(医師・あいこ皮膚科クリニック院長) 杉岡充爾さん(医師・すぎおかクリニック院長) 伊達友美さん(管理栄養士・ダイエットカウンセラー) 田中優子さん(医師・田中病院院長) 中沢みさん(管理栄養士) 平柳要さん(食品医学研究所) 藤岡智子さん(栄養士・フードライター) 浜本千恵さん(管理栄養士) 堀知佐子さん(管理栄養士) 堀江昭佳さん(漢方薬剤師) 本間良子さん(医師・スクエアクリニック院長) 松村圭子さん(医師・成城松村クリニック院長) 望月理恵子さん(管理栄養士・健康検定協会理事長) 矢澤一良さん(早稲田大学ヘルスフード科学部門部門長) 渡辺信幸さん(医師・こくらクリニック院長)