

噂の検証③① 疲労回復効果が証明されているものは1つもない!?

“五月病”という言葉があるように、5月は“疲労月間”とも言えます。そこで、疲労回復に関する新しい情報です。ちなみに“栄養ドリンク”や、緑黄色野菜や果物に含まれる“ビタミンA、C、E”、ワイン等に含まれる“ポリフェノール”などは、疲労回復効果がそこまでないことをご存知でしょうか？

○疲労回復効果が余りない理由

✓ 栄養ドリンク

- ・商品自体に「疲労を軽減する」旨の記載がない
- ・含有されている“タウリン”は胆汁酸の分泌を促すなど肝臓に働きかける作用は知られているが、疲労を軽減するという証拠はない
- ・“タウリン”は、体内で必要量を合成できる成分なので、多く摂ってもプラスに働かない
- ・含有されているカフェインと微量のアルコールによる覚醒と気分を高揚させる作用で疲労が軽くなったと錯覚を起こしているだけ

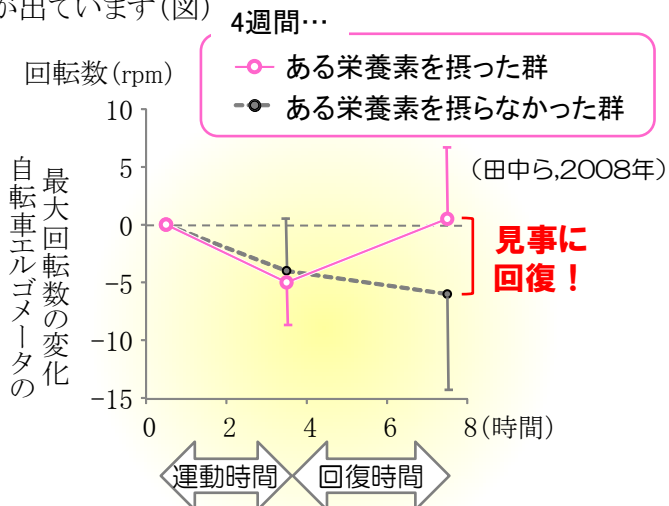
✓ ビタミンA、C、Eやポリフェノール

- ・体内では、100万分の1秒単位で疲労物質の発生と消滅が繰り返されているが、ビタミンACEやポリフェノールは1時間もするとその効果がなくなるため持続力がなく、一時的に作用するだけ

えっ! ?と思われた方もこういう内容を見ると少し納得頂けるのではないのでしょうか? 商品のイメージで誤解することがあるので、注意が必要です。

○それでは、食べ物で疲労は回復できないのか

いえいえ、そんなことはありません! ある栄養素を意識的に摂った群とそうでない群では、疲労回復度に違いが出ています(図)



では、その栄養素とは…、ズバリ! 鶏の胸肉やマグロ、カツオなどの大型魚に多く含まれるイミダペプチドです。

鶏胸肉の摂取量の目安は一日100g!

疲れた~と感じたら、鶏胸肉を積極的に食べましょう! 2週間で効果があるとのこと! しかも家計に優しい♥

今月の三分体操

- ミニボール⑤ 肩周り強化

1. 肩周りのリラクゼーション (30秒以上)

四つ這いの姿勢で行います



- ① 右腕を前方に伸ばし手首下にボールを置き、左に動かしてお尻を後方に引いて伸びを調整します。



- ② 右腕を横に伸ばし手首下にボールを置き、胸を床に近づけて伸びを調整します。

反対も行います

ミニボールは空気の量で大きさと弾力を調整できます。ミニボールの代わりにタオルなどを使っても構いません。痛みがある時は中止しましょう。

今回のボール空気量目安

7割

指導員 Y.I

2. 肩~胸のトレーニング

座位の姿勢で行います

- ① 体の横にボールを置き肘を伸ばしたままを強く押し付けます。

5秒間を10回繰り返します

反対も行います



- ② 胸の前でボールを挟み強く押します。

5秒間を10回繰り返します

