

A silhouette of a person with their arms outstretched horizontally, standing against a clear blue sky. The person is positioned in the center of the frame, with their arms extending towards the left and right edges. The background is a bright, clear blue sky with a few wispy clouds. The overall mood is one of freedom and release.

疲れを

吹き飛ばす

疲労回復食材

1. 疲労の種類

生活習慣の乱れ、運動・筋トレの頑張りすぎ、新しい環境での生活や気温の変化などに適応していく中で、自分でも気づかぬうちに疲れ・ストレスが溜まってきているかもしれません

種類	特徴	例
身体的疲労	筋肉を動かすことで起こるストレス	オーバートレーニング 長時間労働、乳酸の蓄積
精神的疲労	脳が緊張状態に置かれることから起こるストレス	心配ごと、悩みごと 人間関係、生活環境の変化
環境的疲労	環境から起こるストレス	天候、気温、湿度
【その他】 亜鉛不足	ストレスに対抗する免疫力向上・抗酸化作用 身体の多くの働きに関与、不足すると疲労の原因になる	
【その他】 睡眠不足	疲労回復に必要な睡眠時間、睡眠の質の不足は翌日以降にも疲れが残るなど、新たな疲労の原因になる。	

2. 身体的疲労におすすめ

ビタミンB1+アリシン


栄養素	特徴	食べ物
ビタミン B1	糖質からエネルギーの生成	豚肉、うなぎ、豆腐
アリシン	抗酸化作用、刻む、つぶす、加熱で疲労回復効果持続	ネギ、にんにく
ビタミン B2	たんぱく質・脂質・糖質の代謝 乳酸などの疲労原因物質を取り除くのに必要	卵、牛乳、乳製品 緑黄色野菜

で疲労効果 UP!!

3. 精神的疲労におすすめ

ビタミン C	抗酸化作用、鉄の吸収率 UP	キウイ、いちご、レモン
カルシウム	筋肉のスムーズな動きを助ける 精神的な疲労・ストレスを緩和	小魚、牛乳、チーズ、小松菜
鉄	体内の酸素を運び、疲れを取り除く	大豆製品（豆腐、豆乳、大豆、納豆）、レバー、小松菜
クエン酸	疲労軽減効果、ミネラルの体内吸収を助ける	酢、梅干し

4. 環境的疲労におすすめ

ムチン	ねばねば成分、食べ物の消化吸収 UP 鼻やのどの粘膜を潤す	長芋、山芋、里芋 オクラ、納豆
カプサイシン	食欲 UP！ 疲れによる食欲不振を改善	キムチ、唐辛子 

疲れが溜まっていませんか？

- 朝、起きるのがつらい
- だるい
- やる気が出ない
- 集中力がでない
- 眠い
- 食欲がない

ざっくりとしたチェックリストです。
ときには休むことも大切！！無理は禁物です！



今日も元気 100%で過ごせるように、
しっかり睡眠をとって栄養のあるご飯を
食べて、勉強や仕事、そして運動やトレー
ニングを頑張ってください！！

