

はじめに

仕事に追われるビジネスパーソンなら、毎日クタクタだという人も多いかもかもしれません。もちろん、どんなに疲れてもひと晩寝れば翌朝スッキリ、というのなら問題ないでしょう。しかし次のような行動にひとつでも当てはまるものがあれば、カラダのどこかに疲れが残っているかもしれません。

- ・毎日ギリギリの時間まで寝て、朝食を抜く
- ・ボリュームのあるランチを食べて午後の会議はウトウト
- ・平日の睡眠不足を週末の寝だめで取り返す

今はバリバリ働いている人も、こうした悪習慣が続くと「いくら寝ても疲れが取れない」「食欲がわからない」「何に対してもやる気が出ない」などの不調が現れてくることもあります。いくら頑張ったところでダウンしてしまえば元も子もありません。

人生 100 年といわれる時代、ビジネスパーソンにとって、自己管理能力の向上は重要な課題です。といっても、アスリートのようなハードトレーニングやストイックなダイエットをいきなり始めようというわけではありません。

まずは日常生活に無理なく取り入れられるものから始めてみましょう。さらに、今よりもっと仕事のパフォーマンスを上げるために、「疲れにくい」カラダをつくることを目指したいものです。

本講座では「食事」「運動」「睡眠」の3つの活動を見直し、バランスよく「疲れにくい」カラダづくりを学ぶことを目的としています。もちろん三日坊主で終わらせないために、ほんの少しハードルを上げ、達成感を得やすい目標を設定することも大切です。

ヘルシーなライフスタイルを持続可能にし、仕事もプライベートも充実させていきましょう。

いつもの生活で無理なく実践！ 「疲れにくい」カラダをつくる

Vol.1 食事編

CONTENTS

はじめに	3
学習のすすめ方	6

第1章 疲れに対する意識を変えよう

Lesson 1 疲労はカラダが発する警告のサイン	8
Lesson 2 疲労の種類とメカニズムを知ろう	10
Lesson 3 疲労対策は生活全般のバランスが重要	12

Column

自分の疲労蓄積度が気になる、というあなたに	14
-----------------------------	----

第2章 体質を改善するための食生活の見直し

Lesson 1 疲労を生み出す食生活の問題点	16
Lesson 2 体内時計に合う食事のリズムをつくる	18
Lesson 3 「食事のボリューム」は活動量をベースにする	20
Lesson 4 ボリュームを抑えるための簡単テクニック	24
Lesson 5 栄養バランスの取れた食生活の実践	26

Column

健康と食にまつわる熟語やことわざをよく耳にするのに意味がわかっていない、というあなたに	30
---	----

第3章 カラダづくりに欠かせない栄養のあれこれ

Lesson 1 タンパク質 筋肉をつくり免疫力を育てる	32
Lesson 2 脂質 取り過ぎに注意しパフォーマンスを向上させる	34
Lesson 3 炭水化物 即戦力のエネルギーをチャージする	36

Lesson 4	ビタミン	疲労回復とアンチエイジングをサポート	38
Lesson 5	ミネラル	カラダを構成する重要な成分	42
Lesson 6	フレームワーク	で栄養バランスを管理しよう	47

Column

期待の高まるファイトケミカル。名前は知っているけれど、というあなたに 52

第4章 カラダによい食生活を実践しよう

Lesson 1	朝食は「おいしく・手軽に・必ず食べる」	54
Lesson 2	昼食は「リフレッシュ&エネルギー」がキーワード	56
Lesson 3	休憩タイムは疲れたアタマを休めて気分転換を	58
Lesson 4	明日に備えて夕食でコンディションを整えよう	60
Lesson 5	お酒の席では飲み過ぎず、食べ過ぎないが鉄則	62
Lesson 6	「カラダにいい」食習慣を見分けよう	64
Lesson 7	手軽に栄養バランスを取るコツ	66
Lesson 8	カラダを元気にする食事はエビデンスを重視	68

Column

栄養表示や健康食品の分類って難しくて見てもちっともわからない、というあなたに 70

第5章 疲れたカラダに効く食べ方を考える

Lesson 1	免疫力アップで風邪・インフルエンザを予防	72
Lesson 2	毎日の「腸活」で万病を予防する	74
Lesson 3	疲労のタイプに合わせてスタミナ回復を図る	76
Lesson 4	ストレス耐性を付けて体力増強を図る	78
Lesson 5	疲れ目には総合的な栄養バランスで対処する	80
Lesson 6	若々しさを保ち続けて、もっと元気な毎日に	82

Column

疲れたときドリンク剤に手を伸ばしがちだけどどれがいいのかわからない、というあなたに 84

第1章

疲れに対する意識を変えよう

仕事には疲労が付きものですが、1日を終えて「ああ疲れた」と伸びをするとき、スッキリした達成感が伴っていれば、それは心地よい疲れというものでしょう。

しかし、肩こりや疲れ目など、さまざまな不調に悩まされたり、どんよりした気分が続いたりするのは、いい疲れとはいえません。よくない疲れは放っておくとどんどんたまり、明日の仕事に向かう活力をむしばんでしまいます。

それを防ぐには、どうすればいいのでしょうか。実は、疲労の種類や原因は、医学的な研究によって解明が進められており、多くの対処法が見つかっています。自己流の方法で治そうとするより、効果が実証された疲労対策を知ることが解決の早道といえそうです。

そこで最初の取り組みとして、第1章では、客観的な視点で「疲労とは何か」を学び、自分の疲れの正体を知ること为目标に学習をすすめます。



Lesson 1

疲労はカラダが発する警告のサイン

「疲れた」と感じたら そのままにしないことが大原則

発熱や悪寒など風邪のひき始めには、ほとんどの人は早めに寝たり、薬を飲んだりして悪化しないように対処するものです。しかし、疲労の場合はそのままにし、仕事に追われるときなどは「あと少し」とムリを重ねてしまうこともあるのではないのでしょうか。

その理由は、疲労は病気ではないという思い込みがあるからです。しかし、ただの疲れが慢性疲労や過労にまで進むと大きな病気につながる恐れもあります。

そもそも疲労はなぜ起こるのでしょうか。人間には環境の変化に応じて体調を維持する「ホメオスタシス（恒常性維持機能）」という働きが備わっています。たとえば暑いときには汗をかいて体温を下げ

る機能もそのひとつです。

実は、疲労もこれと同じように、カラダをもとの状態に戻すためにホメオスタシスが働いて「これ以上は無理」と知らせている状態なのです。

疲れを感じたら早めに仕事を切り上げ、風邪のように何らかの対策を取ることが大切です。しかし、日頃から「疲れた」が口グセになっている人は、疲労が当たり前の状態になっていることに気づいていない可能性もあります。

学習をすすめる前に、まず日々の行動で思い当たるところはないか考えてみましょう。そのうえで「疲れたらそのままにしない」という大原則を、強く意識するようにしてください。



仕事のパフォーマンスが下がる 「疲れ」の症状をキャッチ

では、疲れているときにはどんな症状が現れるのかについて、具体的に示してみしましょう。たとえば、仕事がとても忙しいときや体力を消耗したときなどに、あなたは次のような症状を感じたことはありませんでしょうか。

- ・朝、なかなか起きられない
- ・何に対してもやる気が起きない
- ・集中力がなくなり、うっかりミスが続く
- ・不意に眠気に襲われる
- ・食事どきになってもおなかがすかない
- ・ニキビや肌荒れが起きる
- ・寝付きが悪い、眠りが浅い

- ・手足が冷え、肩や首がこる
- ・カラダが重く、だるいと感じる

このように疲労の症状はさまざまで、なかには「疲れた」という実感とは直接結び付かないものもあるかもしれません。しかし、どれをとっても仕事のパフォーマンスを下げる原因になるものばかりです。

疲労回復とは、これらの不快な症状を取り除き、アタマやカラダがフルに活動できる状態にすること。項目がいくつも当てはまるという人こそ、そこに目標を置いて、さっそうと活動する本来の自分をぜひ取り戻しましょう。

TRY!

疲れの症状をチェック!

①上の項目の中で、当てはまるものはいくつありましたか。

(個)

②ほかにも気になる症状があれば、記入しておきましょう。

疲労が起こるしくみと 軽視できない影響

そもそも、疲労はどのようなしくみで起こるのか、少し専門的な見地から説明します。

カラダは食べものをエネルギーに変えて活動しますが、そのときに多くの酸素が消費され、その一部が「活性酸素」という物質に変化します。活性酸素にはカラダを助ける役目もあるのですが、活動量が多過ぎると過剰につくられ、神経細胞や筋肉を傷つけてしまいます。

疲労は、内臓や血管の働きを支配して生体機能をコントロールしている自律神経の中枢に、活性酸素がダメージを与えることで生まれるといわれます。その攻

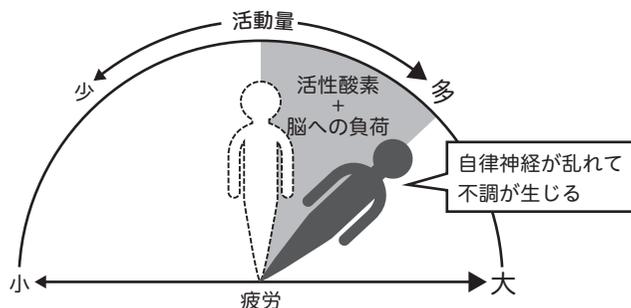
撃力が強いほどホメオスタシスが弱まって体調を維持できなくなり、自律神経が乱れてめまいや偏頭痛、ふさぎ込みなどさまざまな不調が生じるようになります。

また、疲労が強まるとカラダは防衛反応としてステロイドホルモンを分泌します。しかし、これもストレスが強すぎると大量につくり出され、作用し過ぎて高血糖や高血圧を招く原因となり、生活習慣病や心疾患などのリスクを高めます。

このように疲労は軽視すべきものではなく、万病のもとにもなり得ることを、まず知っておいてください。

疲労が自律神経のバランスを崩す原因に

活動量が多ければ多いほど、自律神経の中枢がある脳への負荷が強まり、疲労が起こりやすくなります。その結果、ホメオスタシスが弱まり、不調が生じます。



Lesson 3

疲労対策は生活全般のバランスが重要

日々の活動を振り返って 疲労の要因を整理しよう

疲労の怖さを学んだところで、早速対策に取りかかりたいところですが、まずは取り組み課題を明確にすることが必要です。そこで、一般的なビジネスパーソンにとって疲労の要因になりやすいものをピックアップしてみます。

- ・労働時間が長い
 - ・仕事中心の不規則な生活
 - ・食生活の偏り
 - ・睡眠不足
 - ・飲酒・喫煙の習慣
 - ・騒音や紫外線など環境のストレス
- これらは参考例にすぎませんが、職種

や職場環境、生活スタイルによって、当てはまるものもあればそうでないものもあるはずです。あなた自身の疲労は何に基づくものかを考え、課題を整理してみてください。

また、同じ仕事をしていても以前より疲れやすくなったと感じる人がいれば、それは加齢のせいかもしれません。年を取るほど、活性酸素がカラダに与える影響は強くなります。

環境要因だけでなく、体調の変化も疲労に関わる要因として、あらかじめチェックしておきたいものです。

TRY!

仕事のある日の活動を振り返ってみましょう

- ・おもな仕事内容：①ほぼデスクワーク（オフィスワーカー）
②デスクワークのほか立ち仕事や移動も多い（接客業など）
③外回りや現場でカラダを動かすことが多い（営業職・製造職など）
- ・1日の平均的な勤務時間：() 時間
- ・通勤手段：①電車・バス ②自転車 ③バイク・自動車 ④その他 ()
- ・通勤時間（片道）：() 分 ・平均的な睡眠時間：() 時間 () 分
- ・家事をする時間：() 時間 () 分
- ・趣味、休息などの時間：() 時間 () 分

疲労対策のカギは 「食事」「運動」「睡眠」のバランス

疲労はさまざまな要因が複合的に絡んで起こる症状です。したがって根本から「疲れにくい」カラダをつくるには、ピンポイント対策ではなく、生活全般を見直す必要があります。

といっても大げさなものではなく、基本的なポイントさえ学べば、日常生活において自然と疲労対策につながる習慣が身に付くのです。

そのため、本講座では、とくに「食生活」「運動」「睡眠」という基本テーマに絞り、次のように生活に取り入れやすい方法で疲労対策にアプローチしていきます。

●食生活（第1巻）

疲労の大きな原因となる食生活の問題を解決します。それとともに、新たな効果が解明されている栄養素の働きを取り上げ、疲労回復に役立つ食材やメニュー選びの目を養います。

●運動（第2巻）

日常に適度な運動を取り入れるメリットを伝えます。疲れたら休むのではなく、動くことで疲労回復ができることを学び、

どこでも簡単にできるエクササイズを実践します。

●睡眠（第2巻）

十分な睡眠時間の確保だけでなく、睡眠の質を高めていきます。体内時計を整え、爽やかな目覚めとアクティブな1日を手に入れる方法を取り上げます。

「疲れにくい」カラダづくりの狙いをおわかりいただけたでしょうか。それでは早速、次の章から、食生活で取り組む疲労対策について学習を始めましょう。

