



元  
気

い  
つ  
も

疲  
れ

食  
事

な  
人  
の

食  
事

や  
す  
い  
人  
の

Healthy vs.  
Unhealthy Eating



柴崎真木  
Shibasaki Maki



---

よい食事をしているからといって  
いつも元気とは限らない。

---

しかし、よい食事をしていなければ  
元気にはなれない。

## はじめに

「疲れを早く回復したい。疲れにくくなりたい。そのためには何を食べたらいいですか？」

これまで数多く相談されたことが「疲れ」に関するものでした。

私は現在、スポーツの現場で働く管理栄養士として、ジュニアの選手から日本代表としてオリンピックや世界選手権などの国際大会で活躍するエリートまで、数多くのアスリートの栄養サポートをしています。以前はフィットネスクラブのインストラクターやダイエット教室の講師もしていたこともあり、アスリートだけでなく、ビジネスパーソンから主婦、高齢者の人の身体と食事の相談を受けることが数多くありました。そのなかで、アスリートにも一般の人にも共通した悩みは「疲れにくくなりたい」「疲れを早く回復したい」という「疲れ」に関するものでした。

では、そもそも「疲れ」とはいつたいいんでしょうか。

**実は、疲れの原因は主にストレスです。**通常、人間の体内の生活リズムは、外部環境の

変化に応じて、神経系、内分泌系、免疫系を調整しながら一定に保たれるように働いています。ストレスとは、この働きを乱すものを指し、主に次の3つがあります。

- ・ 激しい運動や過重労働、睡眠不足などによる「身体的ストレス」
- ・ 職場や家庭での人間関係やトラブル、緊張、不安などによる「精神的ストレス」
- ・ 暑さや寒さなどの気候、気圧、大気汚染、ウイルスなどによる「環境ストレス」

ストレスがかかると、生体内に異変が起きたり、さまざまな機能が低下したりします。すると、身体は体内の調整システムを働かせてストレスに対抗し、しだいにストレスと抵抗力のバランスを保ちながら、適応状態をつくり出していきます。しかし、そのストレスが長期間続いたり、他のストレスが加わったりすると、抵抗力が弱まり、身体や心の病気を引き起こしてしまいます。

ストレスと聞くとすべて悪いもののような気がしますが、実はそうではありません。例えば、運動も身体にとってはストレスですが、適度であれば気分転換になり、生活習慣病予防や改善にもつながります。

しかし、過度にストレスがかかると、身体は熱や痛みを発生したり、疲れを感じたりし

ます。つまり、「疲れたな」と感じることは、ストレスがかかることによって身体に異常が生じたときに知らせるアラームなのです。

熱や痛みがあるときには、解熱薬や鎮痛薬を飲んだり、頭や患部を冷やしたりするなど、対処方法もわかりやすいでしょう。しかし、疲れたときには、お風呂に入る、寝る、おしやべりする、おいしいものを食べる、マッサージをする、サプリメントをとるなど、対処方法は多岐に渡っています。

これらはどれも間違いではありませんが、**疲労回復は「これさえすればいい」というものではありません。健康の3原則である「運動」「栄養」「睡眠」の3つのバランスがうまくとれていることがベースとなります。**このバランスをないがしろにしてはどんなによいといわれる疲労回復方法を取り入れたとしても十分な効果を得ることはできません。

運動に見合ったエネルギーや栄養素をとるために食事をし、適切な負荷で運動を行い、運動で使ったエネルギーや栄養素を回復させるために食事をして、質のよい睡眠をとること。このサイクルをうまく回すことで疲労が回復し、パフォーマンスも向上するのです。いつも元気な人は自分に合った疲労回復方法を見つけ、このサイクルを上手に回すことができます。

左ページ図1のように、3つのサイクルを上手に回している人は、ストレスを感じても2〜3日間の周期でしつかり疲労を回復することで体力が上がっていきます。

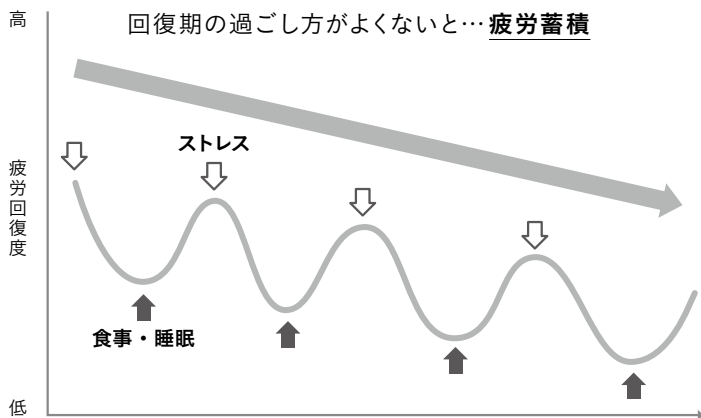
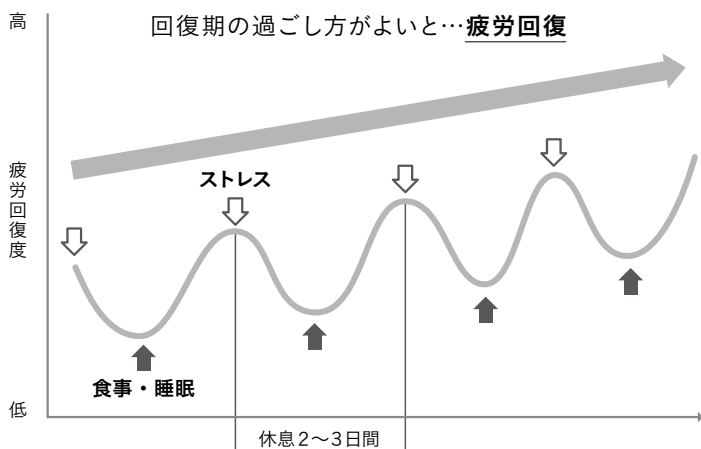
逆に、疲労がたまる人は、その都度しつかり回復できず、だんだん体力が落ちていき、悪循環になってしまうのです。

この本では、「運動」「栄養」「睡眠」の中の特に栄養、つまり食事に重点を置いていきます。先ほど述べたように食事だけで疲労回復できるわけではありませんが、**私たちは食べ物からエネルギーを得て、それらに含まれる栄養素で身体をつくり、体内の機能を微調整しています。**

ですから、「朝がつらい」「疲れが抜けない」「身体が重い」「だるい」などの悩みを持つ人が、いつも元気な人になるために食事を見なおすことは、重要な要素であるのは間違いないと思います。

なぜアスリートが食事に気をつけるのかというと、やはりコンディションに大きく影響するからです。「もっと強くなりたい」「もっとよいコンディションを保ちたい」と思うアスリートほど、さまざまな食事方法や食べ物、サプリメントにこだわっています。これ

図1 疲労回復と疲労蓄積の差



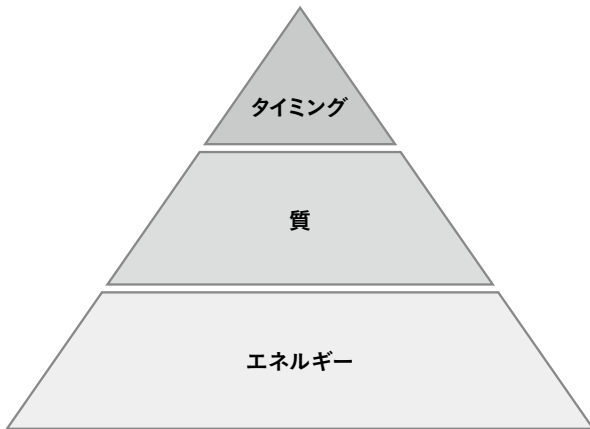
はアスリートに限った話ではありませんね。「健康でいたい」「毎日、元気で過ごしたい」と考える人、特に会社を経営されている経営者の人たちの中にも食事にもこだわる人が多くいらっしゃいます。

しかし、その方法が正しいかというところ、そうとばかりはいえません。

いつも元気な状態を保つための食事で大切なのは、「エネルギー」「質」「タイミング」の3つで、重要度も「エネルギー」「質」「タイミング」の順番になります（図2）。

もっとも重要視しなければいけないのが、「エネルギー」、つまりエネルギー量の収支バランスです。なにはともあれ、活動量に

図2 エネルギー、質、タイミングのピラミッド





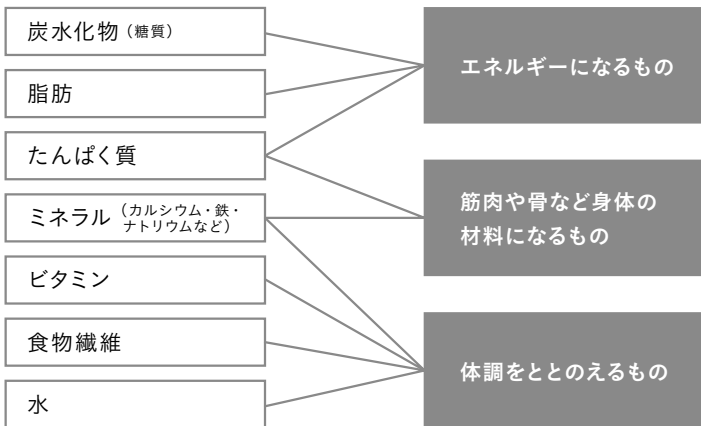
見合う食事量がとれていることがもつとも重要です。エネルギー量の収支バランスを測定することは非常に難しいので、客観的に過不足を判断するのは体重になります。体重が増加傾向ならエネルギー過剰、減少傾向ならエネルギー不足と判断します。

図3は各栄養素が身体の中でどのような役割をしているかを示したものです。エネルギーになる栄養素は炭水化物、脂肪、たんぱく質の3つだけです。

ビタミンやミネラルはそれ自体エネルギー源にはなりません。3大栄養素からエネルギーや身体組織をつくるために必要な酵素を助ける働きがあります。

サプリメントでビタミンやミネラルをと

図3 栄養素とその役割



っても、エネルギーや身体材料の元となる3大栄養素がとれていなければ、それらは体内できちんと働くことができません。

**元気でいるためには、エネルギーがとれていることが前提で、次に「質」、つまり栄養素の配分を考えることが必要です。** 栄養素の配分は、エネルギーになる三大栄養素の配分から考えます。

管理栄養士は全体のエネルギー量の約50〜60%を炭水化物、15〜20%をたんぱく質、20〜25%を脂肪からとれるように献立作成をしたり、それを基準に栄養評価を行います。ビタミンやミネラルは、厚生労働省から5年ごとに改訂となる日本人の食事摂取基準を元に検討します。栄養素で考えると難しく感じるかもしれませんが左ページ図4のようにお弁当箱をイメージしておかずを配分するのはいかがでしょうか。

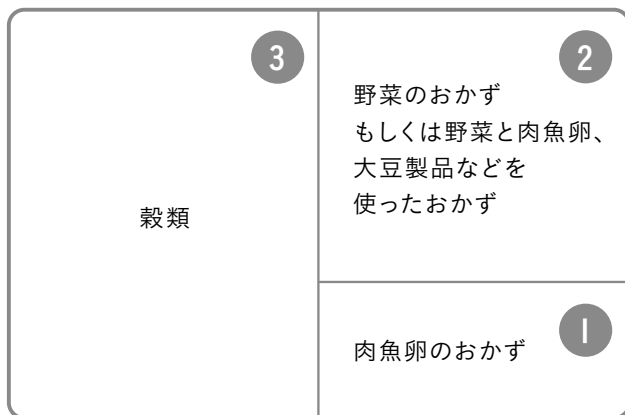
まず、お弁当箱の大きさ（ml）がおおよそとれるエネルギー量となり、お弁当箱の半分を主食、残りの半分のうち3分の2を野菜中心のおかず、3分の1を肉魚卵のおかずで、パッと見たときに彩りよくおいしそうな感じになると、だいたい必要なものが揃うようになります。もちろん、調理方法や食品の種類などによっても異なりますが、まず基本の配分方法として、一汁三菜と合わせて考えるとわかりやすいと思います。

エネルギー、質、そして最後が「タイミング」です。

人間の身体には体内時計があり、1日の中で体温や血圧、睡眠、エネルギー代謝など、身体の機能をコントロールしています。そのため、個人の状態により、いつ、何を、どのような方法で食べるのかによって、身体への作用が異なることがわかってきました。

最近ではメディアでも「朝○○を食べるとよい」など、食品をとるタイミングとその効果について話題になることがあります。エネルギー、質が整ってこそそのタイミングですから、これだけを実践してもなかなか効果が表れないことも理解していただけれ

図4 お弁当箱でイメージするバランスのよい配分



ばと思います。

いくらいい食べ方を実践していても、食べる物が偏っているのは元氣になれません。また、逆にいくらい良質な物を食べていても、食べ方が悪ければかえって身体に負担をかけてしまうこともあります。そういった疲れやすい人がよくしている食事パターンの事例とともに、いつも元氣な人になるためにはどのように改善していけばよいかをこの本を通じてお伝えできたらと思います。

また、ところどころに、疲労回復に効くレシピも紹介しています。仕事で忙しく家事に多くの時間を割くことができない人も多いかと思しますので、誰でも取り組んでいただけるように、できるだけ簡単なものを選びました。

この本を読んだあなたが、「疲れ」とさようならして、毎日を快適に、そしていつまでも元氣な身体でいられる一助になれば幸いです。

柴崎真木

第1章 疲れやすい人の食べ物 いつも元気な人の食べ物

01

主食

疲れやすい人は主食を減らす  
いつも元気な人は雑穀ごはんを食べている

22

02

麺類

疲れやすい人はラーメンを選んでしまう  
いつも元気な人は月見そばを選ぶ

29

03

汁物

疲れやすい人は汁物を飲まない  
いつも元気な人はだしの効いた味噌汁を飲んでいる

33

Recovery Meal recipes

お手軽にだしをとろう！……かちゅー湯

37

04

飲み物

疲れやすい人は栄養ドリンクやエナジードリンクを飲んでいる  
いつも元気な人は炭酸水を飲んでいる

38

05

脂肪

疲れやすい人は悪い脂肪を選んでいる  
いつも元気な人はよい脂肪を選んでいる

44

Recovery Meal recipes

よい脂肪をとろう！……鮭のホイル焼き

52

06

野菜

疲れやすい人は野菜代わりに野菜ジュースを飲んでいる  
いつも元気な人は野菜を食べている

53

Recovery Meal recipes

食べる野菜をとろう！……豚しゃぶサラダ

57

07

彩り

疲れやすい人のお弁当は単色  
いつも元気な人のお弁当は黒いものが入っている

58

Recovery Meal recipes

赤色の食べ物をとろう！……トマトの和風マリネ

63

08

たんぱく質

- 黄色の食べ物をとろう！……かぼちゃのトマト煮—— 64
- 緑色の食べ物をとろう！……ブロッコリーのペペロンチーノ風—— 65
- 白色の食べ物をとろう！……切り干し大根のサラダ—— 66
- 黒色の食べ物をとろう！……めかぶのねばねば和え—— 67
- 疲れやすい人は肉でたんぱく質をとる—— 68
- いつも元気な人は豆でたんぱく質をとる—— 68

Recovery Meal recipes

豆をとろう！……ひよこ豆のカレー—— 74

09

焼肉

- 疲れやすい人は焼肉といえばカルビ—— 75
- いつも元気な人は焼肉といえばホルモン—— 75

10

発酵食品

- 疲れやすい人はとりあえず発酵食品を食べている—— 78
- いつも元気な人は自分に合う発酵食品を食べている—— 78

Recovery Meal recipes

日本人に合う発酵食品をとろう！……納豆チャーハン—— 82

11

DHA

集中できない人は魚を食べる習慣がない  
集中力が高い人は青魚を食べている

Recovery Meal recipes

青魚をとろう！……鯖の梅煮

83

## 第2章 疲れやすい人の食べ方 いつも元気な人の食べ方

12

朝食

疲れやすい人は朝食を抜く  
いつも元気な人は朝食に半熟卵を食べている

Recovery Meal recipes

朝食に半熟卵をとろう！……厚揚げの卵とじ

88

13

食事間隔

疲れやすい人は食事の間隔が長い  
いつも元気な人はこまめに食べている

93

14

夕食

疲れやすい人は夕食にがつつり洋食  
いつも元気な人は夕食にさっぱり和食

98



20

骨

疲れやすい人は日焼け止め対策が万全  
いつも元気な人はよく日焼けをしている

137

19

毎日の食事

疲れやすい人は食事の時間をおろそかにしている  
いつも元気な人は食事の時間を大切にしている

132

18

タイミング

疲れやすい人は何を食べるかを考えている  
いつも元気な人はいつ食べるかを考えている

123

17

スピード

疲れやすい人は食べるのが早い  
いつも元気な人は最初の1口をよく噛んで食べる

115

16

IN-OUT

疲れやすい人は口に入れるものに気をつける  
いつも元気な人は出ていくものに気をつける

110

15

疲れた時

気持ちが落ち込みやすい人はコーヒーに砂糖を入れて飲む  
いつも元気な人は豆乳入りカフェ・オレを飲む

104

第3章 やせにくい人の食べ物 太りにくい人の食べ物

21

ダイエット

やせにくい人は単品ダイエットをしている  
太りにくい人は一汁三菜が基本

142

22

エネルギー  
バランス

やせにくい人は野菜サラダばかり食べている  
太りにくい人は片手1杯のたんぱく質を食べている

150

Recovery Meal recipes

片手1杯のたんぱく質をとろう!……ささみとわかめの生姜じょうゆ和え  
重たい野菜をとろう!……れんこんの明太子和え

157 156

23

組み合わせ

やせにくい人はパン食中心  
太りにくい人は定食を食べる

158

24

デザート

やせにくい人はカロリーゼロのデザートを選ぶ  
太りにくい人は添加物の少ないデザートを選ぶ

162

第4章 やせにくい人の食べ方 太りにくい人の食べ方

25

カロリーと  
食事量

やせにくい人は食事量を減らしてカロリーを減らす  
太りにくい人は食事量を減らさないでカロリーを減らす

168

26

運動と食事

やせにくい人は運動前に何も食べない  
太りにくい人は運動後に乳製品を食べている

177

27

音

やせにくい人はテレビを見ながら食べている  
太りにくい人は音を感じながら食べている

180

Recovery Meal recipes

いい音を奏でる食べ物をとろう!……セロリの浅漬け

183

28

考え方

やせにくい人は完璧を追求する  
太りにくい人は1%の改善を積み上げる

184

