

## 疲労と免疫 ～自律神経との関係～

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、新しい生活様式になり早数か月。  
なかなか慣れず、疲れが溜まりつつある方も多いのではないのでしょうか。  
日常生活のちょっとした心がけで、疲労回復&免疫力UPを目指してみませんか。

### 疲労回復からつながる、免疫力アップ

食事を抜いたり、規則正しい食習慣が乱れると、エネルギー不足となって疲労を引き起こします。  
これにより、肉体的疲労だけでなく、脳の疲労も解消されない原因となります。また、食習慣だけでなく、質の良い睡眠をとることも大きく関係します。睡眠中に分泌量が増える成長ホルモンは筋肉量をキープしたり、コレステロール値の上昇を抑制したりするだけでなく、疲労解消や免疫力アップにも重要な役割を担っているといわれています。

### 自律神経のバランス=免疫力アップ

免疫が正常に機能するためには、自律神経のバランスが大切です。自律神経の働きは、心理状態に大きく影響されるためストレスを溜めないことが必須となります。規則正しい食習慣、適度な運動、質の良い睡眠はもちろん、身体を温めることも免疫力を高めるために効果的です。食事では、免疫物質を作り出し代謝を上げるたんぱく質や、たんぱく質をエネルギーに変えるビタミンB群、末梢血管を拡張して血行をよくし新陳代謝を高めるビタミンEがおすすめです。むくみの無い快適な夏を過ごしましょう。

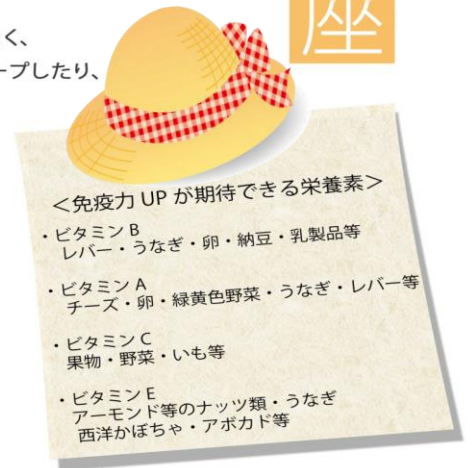


栄

養

講

座



<免疫力UPが期待できる栄養素>

- ・ビタミンB  
レバー・うなぎ・卵・納豆・乳製品等
- ・ビタミンA  
チーズ・卵・緑黄色野菜・うなぎ・レバー等
- ・ビタミンC  
果物・野菜・いも等
- ・ビタミンE  
アーモンド等のナッツ類・うなぎ  
西洋かぼちゃ・アボカド等

## 質の高い睡眠で健康な体へ



### ① 質の高い睡眠をとると太りにくくなる

質の高い睡眠がもたらす影響

- ・ 血圧や血糖値を下げるホルモン「インスリン」の分泌が高まり高血糖状態を防げる  
→ 糖尿病のリスク回避に。
- ・ 食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が高まり、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が抑えられるため過食防止に。
- ・ 交感神経と副交感神経のバランスがとれ、交感神経の緊張状態が続くことはなくなるので血圧が正常値に保たれます。

### ② 食習慣を整えることも質の良い睡眠に繋がる

実は睡眠は食習慣の影響を受けやすいのです。

そこで下記には今日からでも実践しやすい、「質の高い睡眠をもたらす食習慣のコツ」を2つ紹介します♪



・ 「夕食抜き生活」は避ける

脳の視床下部から分泌されるホルモンの1つに覚醒物質「オレキシン」があります。オレキシンは絶食状態だと分泌が促進され、食事をとると分泌が抑制されます。そのため、夕食を食べず空腹状態で眠りにつこうとしても、かえってオレキシンの分泌が促進され食欲が増大する上に覚醒して眠れなくなります。その結果、睡眠の質が落ち自律神経のバランスが乱れてしまいます。夕食のカロリー摂取を控えている方も、寝る数時間前には軽めの夕食をとり、適度な空腹で眠りましょう♪

・ 寝る前は温かい飲み物より冷たい飲み物を  
人間の体は内臓や脳の温度（深部体温）が下がっていくことで入眠しやすくなります。そのため寝る前に飲み物を摂取する場合は温かい飲み物より冷たい飲み物がオススメ（冷たすぎるとお腹の冷えに繋がってしまうため注意しましょう。）

