

TOSHIBA

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

Recovery from Fatigue

疲れからのリカバリー

VOLUME

77





疲れからのリカバリー

何かと日々慌ただしいなか、皆さん、お疲れではないですか？睡眠や入浴、マッサージなどでそのときどきで対処しても、また知らず知らず溜まっていく疲れ。そこで今回は、「人はなぜ疲れるのか？」という素朴な疑問から疲労の正体に迫り、さまざまな方面の専門家の方々から、疲労回復、さらには疲れにくい体を手に入れる方法について教えていただきました。

人・モノ・街のこれからを考える

FUTURE DESIGN

2024 Vol.77



COVER PHOTO

溜め込んでしまったその疲労。そろそろリカバリーしませんか？

スッキリ目覚め、しっかり食べて、一日元気に活動する。そんな快適生活のために、疲れを翌日に持ち越さず、疲れにくい体を手に入れる方法、お伝えします。

2024年10月発行

発行：東芝エレベータ株式会社
総務部 総務広報担当

〒212-8585
神奈川県川崎市幸区堀川町72番地34
TEL: (044) 331-7001
<https://www.toshiba-elevator.co.jp>

制作：有限会社バース
印刷：株式会社メディア グラフィックス

TENTIALのリカバリーウェア「BAKUNE」スウェットシャツ

『FUTURE DESIGN』77号に対する感想をお寄せください。今回は裏表紙で紹介したTENTIALの「BAKUNE」スウェットシャツをご用意しました。アンケートにご回答いただいた方の中から、抽選で10名様にお送りします。



・応募締切

2025年1月31日
サイズ：XS、S、M、L、XL、2XLからお選びいただけます。
カラー：ネイビー

	XS	S	M	L	XL	2XL
着丈	59	62	65	68	71	74
肩幅	46	47.5	49	50.5	52	53.5
身幅	52	54	56	58	60	62
袖丈	53	54.75	56.5	58.25	60	61.75

※返品・交換は致しかねますのでご了承ください。

・応募方法

QRコードまたは下記のURLにアクセスし、アンケートにご回答ください。
<https://wss3.5star.jp/survey/login/sq1bislj>



CONTENTS

03

〔特集〕

疲れからのリカバリー

14

〔連載〕「わっしょいニッポン」

町工場のかつしかライブファクトリー (東京都葛飾区)

16

〔プレゼント〕Something Special

TENTIALのリカバリーウェア 「BAKUNE」スウェットシャツ

SDGsにつながる取り組み

2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標（SDGs）には、17のゴールが設定されています。『FUTURE DESIGN』77号では下記の6つのゴールにつながる取り組みをご紹介します。



メディアでもおなじみ、
疲れのプロ！

梶本修身先生に伺った

疲労の正体と回復法

「肉体的」「精神的」といった違いや、「何もしていないのにだるい」など感じ方もさまざまある疲れ。その正体やメカニズムから、回復法に迫ります。

「なぜ疲労が起きるのか？」そのメカニズムが解明されたのは21世紀になってからです。それまでは「動く疲れるのは当たり前」で、「ガソリンが空っぽになるように人も動くエネルギーが枯渇するから」、あるいは「乳酸が溜まるから」などと信じられていました。

1997年、文部科学省の疲労研究班が世界で初めて「疲労」の正体を探る取り組みを始めました。そこで判明したのが、現代人の疲労の原因は、乳酸でもなく、エネルギーの枯渇でもなく、活性酸素が原因であるということです。

〇〇
活性酸素が細胞機能を低下させ、
作業効率が下がる。
これが疲れのメカニズム

〇〇

素を大量に消費する際に発生し、細胞自体を錆びさせます。その結果、細胞や組織全体の機能を低下させ、作業効率やパフォーマンスが悪くなります。これがまさに疲労の正体だったのです。

そして、さらに後の研究で、体の中で最も疲れやすいのは、脳なかでも自律神経中枢であることが示されました。自律神経は、脳に酸素と栄養を安定供給し、脳の温度を維持することが最大の目的です。そのために、自律神経中枢は、心臓、血管、肺、消化管などに細かい司令を休みなく出し続けます。やがて自律神経中枢の神経細胞が活性酸素で錆びて疲弊する

梶本修身さん
Osami Kajimoto

医師・医学博士。東京疲労・睡眠クリニック院長。大阪大学大学院 医学研究科 博士課程修了。産学官連携「疲労定量化および抗疲労食薬開発プロジェクト」統括責任者。大阪市立大学医学部COE生体情報解析学教授、同大学医学研究科疲労医学教室特任教授などを歴任。ニンテンドーDS「アタマスキャン」を開発。「ホンマでっか!?TV」「ためしてガッテン」など、TVやラジオにも多数出演。大阪大学発バイオベンチャー「株式会社総医研ホールディングス」取締役、エコナビス株式会社取締役会長を兼任。



と、脳の前頭葉下にある眼窩前頭野といわれる場所に伝達され、そこから「疲れたから動くのをやめよう」という疲労感を発します。しかし、ここがポイントで、人間の意欲や達成感を司る前頭葉は、他の動物に比べて非常に発達している、なんとこの疲労感のシグナルを消すことができるんです。これが疲労感なき疲労「隠れ疲労」と呼ばれ、例えばライオンなどは、獲物を前にしても疲労感を感じると追いかけるのを止めますが、人間は過労になっても疲労感に気付かないことだってあるのです。

疲れの正体はズバリ！
自律神経の疲れ

自律神経機能は10代・20代から60代・70代にかけて右肩下がりで、40歳では20歳の時に比べて半分、50歳で1/3ほどに落ちてしまいます。また、筋肉のように鍛えることもできません。ですので、自律神経の疲労負担を少なくするために大事なのが睡眠なのです。

睡眠には、肉体をはじめ自律神経を休ませ、記憶の整理、認知症

を起こすたんばく質を洗い流すなどの目的があります。そのため睡眠不足になると成長ホルモンに影響を与えるほか、肥満、イライラ、気力や免疫力の低下、作業や仕事の効率の低下、最終的には生活習慣病などの原因にもなりかねません。もし、起床後4時間後に眠気やだるさがあり、休日に2時間以上長く寝るという人は、睡眠不足の可能性が高いです。

また、寝落ちしやすい人、寝ようと横になって5分以内に寝てしまう人は、睡眠不足が慢性化した睡眠負債の可能性が高く、睡眠の質を高めることが重要です。眠れない、途中で起きる、朝早起きしてしまふ、熟睡感がない、起床時の倦怠感、この5つのどれかに当てはまると睡眠の質が低下していると考えられます。

自律神経を疲れさせない
睡眠の質の向上

自律神経は、暑いと汗をかこう、寒いと体を震わせようと頑張るので、自律神経に優しい、安心・安全・快適な環境で寝ることが大事

です。最近の研究によると、寝室の温度が18度以下になる環境下ではコレステロール値や血圧が高く、心電図異常をきたしやすいことが分かっています。イギリスでは呼吸器について、室温16度を下回ると影響が出て12度を下回ると疾患率が高まる事が判明し、WHOも18度以上の室温で寝ることを勧告しています。ところが、国土交通省による調査では、日本の約9割の家が、季節によって室温18度以下でした。また、都道府県別の冬季の死亡増加率では、北海道が高いかと思いきや、意外にも寒い

イメージがない西日本の方が高いことがわかりました。これは、北海道の方が西日本より建物の遮熱性や快適な室温など住環境が整備されているからと考えられます。

仕事の効率と生産性を
上げる脳の快適温度

脳にとっては、仕事の効率や生産性が最も上がる室温は22〜24度で、少し寒いぐらいが快適です。脳は体の中で最も発熱しておりオーバーヒートしやすく疲労が溜まりやすいため、クールダウンさせる必要があります。自律神経の

睡眠の質チェックシート

このどれかに当てはまる場合、睡眠の質が低下していると考えられます。

- ☐ 眠れない
- ☐ 途中で起きる
- ☐ 朝早起きしてしまう
- ☐ 熟睡感がない
- ☐ 起床時の倦怠感

疲れを溜めない＝自律神経を休ませるポイント

POINT 1	POINT 2	POINT 3	POINT 4	POINT 5
エアコンなどで 快適な室温を保つ	疲れが取れない人は、 いびきの有無を チェックする	オンとオフを切り替え、 休憩時間は しっかりと休む	入浴は湯温 39～40度、時間は 10分以内とする	イミダペプチドを 毎日欠かさず 摂取する

空間を見つければ5分以上、昼寝でもいいので一度オフにすることが大事です。

**疲れが取れない人に多い
いびきや睡眠時無呼吸症**

疲れを取るには体と自律神経をしっかりと休ませることが大事ですが、年齢とともに疲れが取れにくくなる原因の一つにいびきがあります。睡眠中、舌が落ち込み気道が狭くなった際に空気が通る際の振動音がいびきです。酸素が吸いにくくなり、脳に酸素と栄養が安定供給できなくなるため、自律神経は休む間もなく一生懸命働きます。これでは疲れが取れるわけがありません。男性で40歳以降に疲れを感じたり、日中眠かったりだるくなったなど思ったら原因の1/3は半分ほどがいびきです。「年齢%」と言われ、30歳なら30%、40歳なら40%の人がいびきをかき、潜在的な睡眠障害者は2千万人ほどおり、実は隠れ睡眠時無呼吸症候群の方もとても多いんです。いびきと無呼吸を自宅で調べる簡易型PSG検査は、睡眠時無

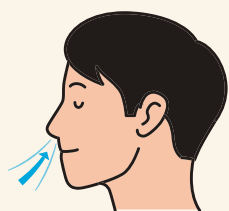
呼吸を扱っているクリニックを受診すれば自己負担3000円(3割負担の場合)ほどで受けることができます。正確性は劣りますが、まずはスマートフォンのいびき検査アプリでチェックしてみるのもおすすめです。

疲れを取るための入浴でのぼせることは要注意

また、疲れを取る方法として入浴が挙げられますが、長い時間浸かったからといって疲れは取れません。一番良くないのはのぼせること。これは熱中症の初期症状です。最近はスマートフォンを見ながら、自動保温機能を効かせたまま入浴し、熱中症になり亡くなるケースも多発しています。湯温42度に25分間浸かると脳の温度は3度上がり、脳が42度を超すと熱中症を起こします。実際に日本の浴室での死者数は交通事故の死者数をはるかに上回ると言われています。疲れを取るには39～40度とぬるめのお湯に10分以内、のぼせないうちにるのが理想です。

食事については、2003年からスタートした研究予算16億円の「産官学連携抗疲労プロジェクト」によって、23種類の抗疲労候補物質を対象としたプラセボ対象二重盲検試験が行われました。その結果、「イミダペプチド」という成分が最もパフォーマンスの低下を防ぎ、疲労感を軽減し、酸化ストレスの上昇を抑える働きのあることが判明しました。イミダペプチド200mgを2週間、毎日摂取すれば、76%の方の疲労を軽減させることが示されたのです。本来このイミダペプチドは体内で合成している天然物質なのですが、年齢を重ねると合成力が低下することが示されています。40歳以上の方は低減したイミダペプチドを補うために、毎日イミダペプチドが含まれる鶏の胸肉(75g/日)や機能性表示食品(イミダペプチドドリンク)を摂取することをおすすめします。

手軽にできる「478呼吸法」で脳を休めよう!



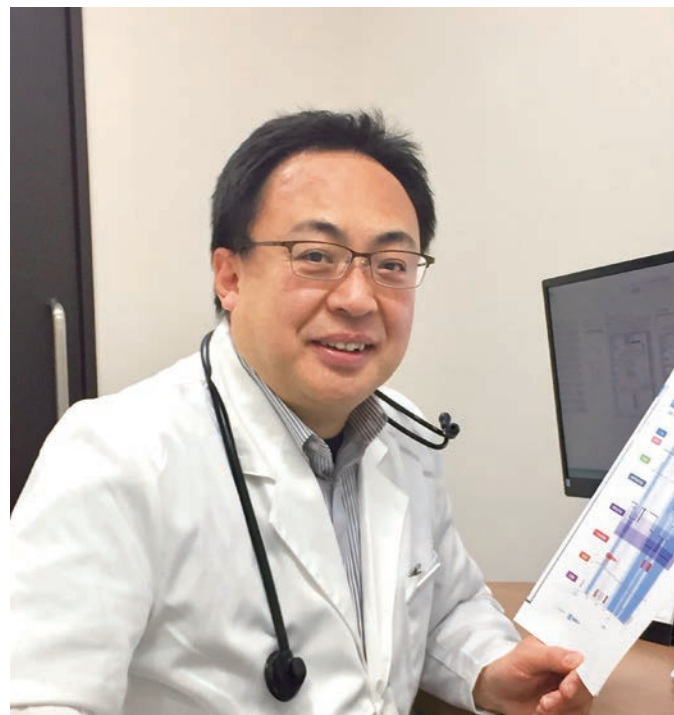
4秒かけて鼻から
ゆっくり息を吸う



7秒息を止める



8秒かけて
口から息を吐く



中枢と呼ばれている視床下部に対して鼻から冷たい空気を吸うと、熱交換が行われ、脳は常にクールダウンでき安定した状態が保たれます。鼻が詰まるとボーズするのは、脳がオーバーヒートしているからで、例えば露天風呂が心地いいのは、体は温まっても外気を吸ってのぼせにくくなるためです。つまり鼻は脳の冷却装置というわけです。

一方で、実際に22～24度の室温

は寒いと感じる方が多く、室温25～27度が好まれる傾向があり、脳と体の快適温度にはギャップがあります。脳は室温25度を超えると一度上がるごとに仕事効率が2%低下し、例えば27度の室温ではパフォーマンスが4%落ちます。姫路市役所と組んで省エネに関する検証をしたことがあるのですが、室温28度設定を25度にしてみたところ、仕事の効率が上がり残業が減りました。エアコンによる電気の使用量は増えましたが、使用時間を減らすことができ、結果、全体経費の削減につながりました。寒ければ服を着て、鼻から冷たい空気を吸って脳を冷やすのが、仕事の効率を上げるために有効だと言えます。

効率よく働くためにも 大事なオン・オフの切り替え

職場にいる時間は、休憩時間も含めると9時間ぐらいだと思いがちですが、人の集中力はそれほど持ちません。学校でいうと、小学校の1限の授業時間は40分程度で、中学、高校、大学と進むにつれ長く

なりますが、これは年齢とともに集中力が長く持つようになるからではなく、集中すべきところとそうでないところの判断ができようになる、つまり要領を得るようになるからです。仕事も同じで、集中すべきところを見極めることが大事だと思います。今、人間がコンピューターに勝てる場所があるとするなら、それは要領の良さではないかと私は思います。人間は、必要な情報を無意識に記憶から消して重要な情報だけを残す、思考や作業は重要なところから手を付けていくといったことが可能です。それをトップダウン処理といいますが、年齢を重ねるほどたくさん情報を集めて統合していくといったボトムアップ処理が得意になります。このトップダウン処理を仕事でもうまく生かして、集中力とうまく付き合うことが疲れにくいコツと言えます。

仕事の生産性や パフォーマンスを上げるには 室内温度が重要です!

仕事の効率を上げる最適な室温は、21～22℃

Prof.David Shipworth, University College London

生産性を高める最適な室温は、22～24℃

Prof.David Shipworth, University College London

室温21～25℃では、パフォーマンスに影響がないが、25℃を超えると1℃ごとに仕事効率が2%低下

Olli Seppänen, William J Fisk, QH Lei



中野ジェームズ修一さん
Shuichi James Nakano

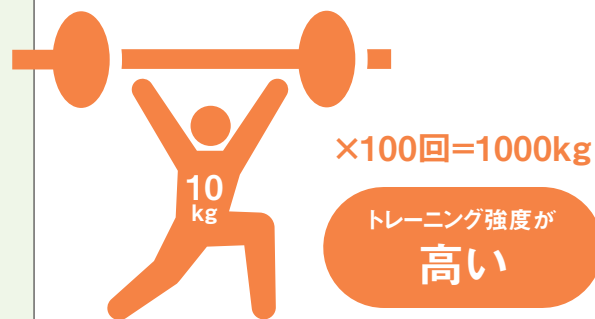
長野県生まれ。米国スポーツ医学会認定運動生理学士（ACSM/EP-C）、日本健康心理学会認定健康心理士（JAHP）、PTI認定プロフェッショナルフィジカルトレーナー。トップアスリートやチームのトレーナーを歴任し、現在は株式会社スポーツモチベーション最高技術責任者。フィジカルトレーナーとして健康維持増進のための講演、執筆など多方面で活躍している。

ここがポイント！

低負荷を積み重ねる 「低負荷高回数トレーニング」

トレーニングで体力をつけるには、トレーニング強度を高めることが大事。トレーニング強度＝負荷×回数のため、ボディビルディングやウェイトリフティングのような高負荷では回数がこなせず、反対に軽めの低負荷トレーニングで反復する方が続けやすく高強度となり、結果、疲労に耐える力を鍛えやすい。

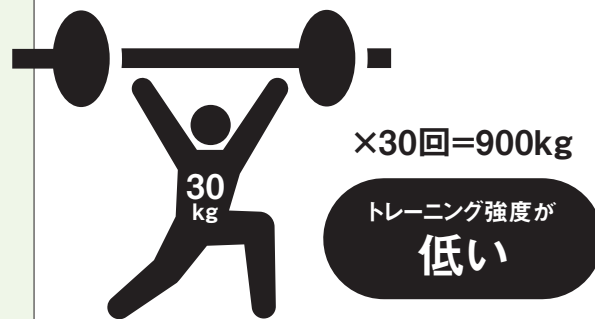
低負荷



×100回=1000kg

トレーニング強度が
高い

高負荷



×30回=900kg

トレーニング強度が
低い

**疲れにくい体づくり
【運動編】**

日々の生活で知らず知らずに溜まっている疲労。できるだけ疲れにくく、回復しやすくするにはどうすればいいのか。メンタルとフィジカル両面から多くのアスリートの指導を行うトレーナーの中野さんに、その方法について教えていただきました。

なぜ疲れやすいのか？
それは普段、体が疲れることをしていないから

コロナ禍以降、疲れやすくなったという人が増えています。原因はいくつか考えられます。1つは、体力低下と体重増加。生活・活動の変化によって体重が増え、筋力もスタミナもダウンし、以前と同じような負担に耐えられなくなったと考えられます。2つ目は、睡

眠パターンの乱れです。体内には疲労を起こす物質と、回復させる物質があります。日中の活動で疲労因子が溜まると、疲労回復因子が生じ疲労を感じにくくさせるのですが、このバランスが崩れていると考えられます。3つ目は、座っている時間が長くなったことで

す。座りっぱなしは運動不足に拍車をかけ、疲労因子と疲労回復因子のバランスを整える血液とリンパ液の巡りが悪くなることで疲労回復が遅れるのです。つまり、疲れやすさの要因は、「普段、体が疲れることをしていないから」と言えるのです。では、疲れにくい体をつくるには何が必要か。それは「体力」です。それには、疲れを感じるような少しハードなトレーニングが必要です。一見矛盾しているようですが、疲労に耐える力を養うことが重要なのです。

Common Sense

「飽きた」は
疲労のサイン

仕事や作業をしている際「飽きてきたな」と感じたら、脳が疲れたというサインです。そのまま続けても作業効率は落ちるため、休息を取ったり、別の作業をするなど、気分転換を上手に図りましょう。

Book P.28

Common Sense

サングラスで
紫外線疲れを防ぐ

紫外線を多く浴びると疲労の元となる活性酸素が発生します。ところが、意外に気にしていないのが目。実は目も同様に紫外線を浴びているため、紫外線カットのサングラスやコンタクトレンズなどの装着をおすすめします。

Book P.70

Common Sense

就寝直前の食べ過ぎは
健康リスクを高める

就寝直前に食べ過ぎると消化管が活発に働き、眠りを妨げる恐れが。さらに、太りやすくなることで睡眠時無呼吸症候群のリスクが高くなります。できるだけ寝る3時間前に食事を済ませ、自律神経を休ませるようにしましょう。

Book P.113

疲労にまつわる 最近の常識

疲労回復についてさまざまな方面で活躍中の梶本先生。著書『すべての疲労は脳が原因』でも紹介されている、今日から使える実践術などを教えていただきました！



Common Sense

週末に温泉旅行は
疲労の元!?

日頃の疲れを取ろうと旅に出かけるなら、できれば3泊以上のゆったりした旅が理想的。せっかくなからにはと旅程をぎっしり詰め込み、温泉に何度も浸かったりすると、逆に疲れる恐れがあるので要注意。

Book P.162

Common Sense

寝酒は睡眠にとって
悪影響でしかない

寝酒は医学的にみて間違った行為です。お酒を飲むと眠れるように思っているのは、いわば麻酔で無理に眠っているようなもの。酔いが醒めるとその後眠れなかったり、心筋梗塞や致死性の期外収縮も起こしやすくなるので非常に危険です。

Book P.114

Common Sense

栄養ドリンクを
飲み過ぎると
むしろ疲れる

今のところ疲労回復効果が証明されている栄養ドリンクはなく、疲れが軽くなったように感じるのは、カフェインによる覚醒作用と気分を高揚させる微量のアルコール成分によるもの。多用すると疲労を見過す危険性もあります。

Book P.116

Common Sense

緑の葉っぱ1枚でも
脳の疲れを和らげる

植物が発する緑葉成分には、長時間作業を続けてもパフォーマンスを維持する抗疲労効果が確認されています。わざわざ買わなくても、道端に生えている緑色の葉っぱを1枚ちぎって嗅ぐだけでも効果があります。

Book P.167

Common Sense

デスクワーク中に
立ち上がるだけで疲労が軽減

風や波の音などのように不規則な動きを「ゆらぎ」と言い、私たちがずっと同じ姿勢で座っているのではなく、ちよっと立ち上がるなどの「ゆらぎ」を加えると、血流がアップします。疲れを自覚する前に、やってみると効果的です。

Book P.158

疲れにくい体のための 【 ストレッチ 】

自らの体重を負荷として使うことで、自宅でも簡単に始められます！



お尻

床で仰向けになり、片足を曲げて反対の足首を膝にかけます。片方の足を深くかけると、お尻の筋肉が伸びにくいため、くるぶしあたりをかけましょう。両手を太腿の後ろで組み、両手を手前にグッと引っ張ります。



首

肩の力を抜き、腕の重さを利用して首の後ろあたりを伸ばします。床に座り、両脚を大きく開いて両膝を立て、両手を顔の後ろで組みます。肘を両膝の間に持ってきて息を吸って吐きながら腕の重さだけで頭を前に押しします。



股関節

あぐらをかいて、片足の足首を同じ側の手でつかみ、膝が後ろに来るように引っ張ります。かかとをお尻に近づけたまま、足をさらに後ろに引っ張り、股関節をストレッチします。上体は反対側へひねりましょう。



背中

背骨周辺の筋肉、背中あたりを伸ばします。床に座り、両膝を立てます。両手を太腿の後ろで組んでロックし、息を吸って吐きながら背中をグッと丸くしていきます。体を少し後ろへ傾けながら頭を前に倒して背骨を丸くします。

疲れにくい体のための 【 自体重トレーニング 】

自らの体重を負荷として使うことで、自宅でも簡単に始められます！



フロントランジ

両足を腰幅に開きつま先を正面に向けて立ちます。そして、片足を大きく前に踏み出します。上体を床に垂直に立てたまま、体をしっかり沈みこませます。前足で床を蹴った反動を使って元に戻ります。



スクワット

足は骨盤より少し広めに開き、後ろの椅子に座るような感じで、両手を太腿に置き、お尻を後ろに突き出してしゃがみます。両足に均等にゆっくり4秒かけて伸ばして立ち上がります。下を向かず背筋を伸ばすのがポイントです。



ディップス

2つの椅子の座面に両手を突き、足を開いて前に出します。そのまま両肘と両膝を曲げ、お尻を低く下ろします。両肘を曲げた状態から反動を使わずに肘を伸ばし、肩回りから腕の筋肉を使って4秒かけて体を持ち上げます。



プッシュアップ

両腕を曲げて床に突き、両手は胸の横の延長線上に大きく開き、指先は少し外側に向けます。真っすぐ体を保ったまま、4秒かけて肘を曲げて体を下げていきます。そのまま4秒かけて床を押すように上体を持ち上げていきます。

メンタルヘルスの疲れはどうするの？

ストレスを起こしやすい物事の捉え方

- ☐ 全か無か 極端な二者択一の思考に囚われ、許せないことが多くストレスを溜めがちになる。
- ☐ べき思考 「・・・すべき」「・・・すべきでない」と頑なな考えに支配され、プレッシャーを高めてしまう。
- ☐ 過度の一般化 1つか2つの出来事を、「すべてだ」「いつもだ」と一般化して悪い方に思い込み、ストレスを募らせる。
- ☐ 選択的抽出 物事の良い面だけでなく悪い面ばかりをクローズアップして落ち込みがちになる。
- ☐ レッテル貼り 「どうせ自分はダメだから」と自らマイナスのレッテルを貼ることで、ストレスを感じやすくなる。

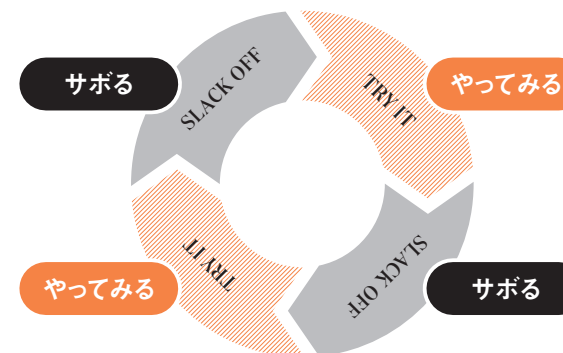
まずは、ストレスを感じやすい 考え方の癖を知ろう

私たちにはそれぞれ考え方の癖があり、なかでも偏った物事の捉え方をする癖はストレスを起こしやすくします。自分の考え方の癖を知るためには、ストレスを感じた出来事をリストアップし、それをどう捉えたかを書き出して心の中を“見える化”してみましょう。もし偏った捉え方の癖を知ったなら、他の捉え方や考え方がないかを探る訓練をするうちに、ストレスが軽くなっていくはずですよ。

続ける自信がない・・・

三日坊主でも大丈夫！ 習慣化できるコツがあります

継続のコツはズバリ、「自分もやればできる！」という自己効力感を下げないことです。「三日坊主は当たり前」を前提に、3日で脱落しても、【やる→サボる】を1セットで5回繰り返せば2週間以上行っている計算になります。三日坊主でも自分にダメ出しなどせず、三日坊主をリビートするうちに、少しずつ生活習慣に組み込まれるようになり、歯磨きのように習慣化できるようになります。長期的な視点で捉えることが大事なんですね。



疲れにくい食べ方&食べもの

これまでの食事を見直してみませんか？ 特別難しいことではありません。
できることから始めてみてはいかがでしょう。

サプリメントより 食品で栄養をとる

疲労回復には必要な栄養素が必要量とれていることが大事。しかし、例えば鉄分を補おうとサプリメントをとりすぎてしまうと、釘が錆びるのと同様に体の中が酸化してかえって内臓に負担をかけることも。栄養はできるだけ食品からとるのがおすすめです。



栄養ドリンクでは 疲れは取れない

栄養ドリンクの成分にはカフェインやアルコール分が含まれ、一時的に元気な感じがしても、疲れが取れるわけではありません。また、エナジードリンクはカフェインの興奮作用があり、常態的に使うと睡眠障害やカフェイン中毒の危険性もあり注意が必要です。

カラフルな野菜や果物をとる

細胞を酸化させる活性酸素を除去する働きがある抗酸化成分。カラフルな野菜や果物などに多く含まれ、素材によって成分の種類も違い、その成分数は数千とも。特定の成分をサプリメントなどでとるより、多種類の食品を少量ずつサラダなどでとることをおすすめします。

How To Eat & What To Eat



食事間隔は3〜5時間以内にする

朝食抜きで昼にラーメン、残業後に夕食、など食事の間隔があきすぎると、血糖値が急激に下がり、だるさや疲れを感じやすくなります。夕食が遅くなりそうな時は夕方早めにおにぎりやパンなどで炭水化物を、帰宅後におかずでたんぱく質をとるのがおすすめです。

たんぱく質の多い鶏のむね肉や魚類をとる

鶏むね肉は脂質が少なくたんぱく質が多く、サラダチキンなどは手軽に食べられて便利です。他にも豆腐、ツナ、魚が原料のかにかまぼこなども食べやすくおすすめです。

薄味で出汁の効いたものを食べる

疲れると味や脂分の濃いものを食べたくがちですが、そんな時こそ出汁を効かせた味噌汁などがおすすめ。また、薄味で満足感が得られないならば、メインディッシュはしっかり味を付け、副菜を薄味にするなどメリハリをつけるとストレスも少なくなります。

朝はたんぱく質と炭水化物をとる

忙しい朝でも、しっかり栄養を確保しましょう。包丁も使わない簡単メニューがおすすめ。どうしても時間がない時は、プロテインやヨーグルト、牛乳などでたんぱく質をとりましょう。オートミールやシリアルなどを加えると食物繊維もとれて腸内環境も整います。

食べることに集中し よく噛んでゆっくり食べる

1口で30回噛むことが推奨されますが、最初の1口2口だけでも30回ゆっくり噛んでみるということです。早食いの人は食べすぎる傾向にあります。食べることに集中して満腹中枢に働きかけることが大事です。

脱水時は水分の吸収が良い 水か牛乳を飲む

スポーツドリンク500mlの糖分は約30gと、スティックシュガー10本に匹敵し、必要以上に飲むと血糖値が上がる恐れがあります。また、経口補水液の塩分は2本で3gととり過ぎとなるため、脱水時以外にとることは控えましょう。

単品モノよりバランスのいい 定食を食べる

昼食は定食がおすすめです。サバの塩焼きなど魚系のものはコレステロールを下げ中性脂肪を減らします。麺類や丼物などに比べ、栄養のバランスもよいので、週に1〜2回選んでみてはいかがでしょう。



柴崎 真木さん
Maki Shibasaki

愛知県生まれ。管理栄養士、健康運動指導士、健康科学修士。経営学修士(MBA)。愛知県水泳連盟医科学委員。文部科学省委託事業スタッフとして競泳・柔道日本代表のサポートに従事し2012年ロンドン五輪にも帯同。現在も、競泳、スピードスケート、マラソン、柔道の選手やチームの海外合宿や国際大会での栄養面のサポートを行っている。

食べ方と 何を食べるかが重要

元気でいるためにまず大事なことは「食べること」です。それも日常生活や生命活動を維持するためのエネルギー消費に見合う「量」が必要。特に朝食は、一日の活動のエネルギー源となるだけでなく、体の活動のスイッチを入れる役割があります。疲労回復に重要な睡眠を促進するホルモンは、このスイッチが入って約14〜16時間後に分泌されるため、朝食が睡眠

のカギとなるわけです。そして、疲れを溜めないためには「どう食べるか」と「何を食べるか」が重要。朝を抜いて昼にまとめて食べるより、朝と昼にカロリーを分散してとると、午後のパフォーマンスが上がります。また、食べ始めて満腹感を感じるまでには時間がかかるため、満腹中枢に働きかけるようによく噛んでゆっくり食べましょう。そうすることでリラックス効果も高まります。さらに、何かを「観ながら」、「しながら」ではなく、食べることに集中すると満足感も得られます。

どう食べると調子がいいか

食べるタイミングも重要で、何時頃何をどのくらい食べると調子がいい、という自分なりの感覚を持つのも大事です。レベルの高いアスリートなどは、体のちょっとした変化に気付きやすく、コンディションの感覚が高い方が多いです。

自分に必要な食事が分からないという方は、管理栄養士などに相談したり、40歳以上では特定保健指導も受けられますので利用してみたりするといでしょう。

疲れにくい体づくり

【食事編】

疲労回復には運動、栄養、睡眠のバランスが重要です。

なかでも内臓疲労は疲れる前からのケアが大切。

そこで、多くのトップアスリートを栄養面からサポートする管理栄養士の柴崎先生に、疲れを溜めない食事について教えていただきました。

味の濃い食事は要注意

次に、何を食べるかですが、まずは朝にとる栄養素として、体の主成分でもあるたんぱく質とエネルギー源である炭水化物をセットでとると疲労からの回復力も高まります。時間がない朝でも欠食は疲れを招くおそれがあるため、卵かけご飯と納豆や、トーストに卵やチーズなどを乗せる、バナナとヨーグルトを食べるなど、できるだけたんぱく質と炭水化物をとるようにしましょう。

る牛乳もおすすめです。

疲れると簡単に食べられる麺類や、ガツンとくる焼肉などを食べたくなりがちですが、塩分や脂肪が多いと内臓に負担をかけてしまうため、出汁の効いた薄味の汁物がおすすです。塩分の多い食事は、胃がん罹患の原因の一つでもあります。ラーメン一杯には1日分の塩分5〜6gが、また、脱水予防に飲みがちな経口補水液も脱水時以外に飲むと塩分のとりすぎにつながります。水分としては、やはり一番体に吸収しやすい真水か、お茶などカロリーの低い飲料をとりましょう。運動後の体の水分回復には、たんぱく質が含まれ

人は忙しいとい睡眠や食事が疎かになりがちです。経済的な理由で一番最初に削るのが食費だとも言われます。しかし、生きていくためには体が資本です。若いうちには体が資本です。若いうちは気付かなくとも、年齢を重ねて食べられなくなってくると、「体は食べているものでできているんだな」と分かるものです。時間やお金が多分なくても、食事を少しでも楽しみながらパフォーマンスを上げる工夫はできます。

今まで元気なうちに、ぜひ食べ方と食べるものに気を付けて、疲れにくい体を手に入れていただきたいです。

エネルギー消費量に 見合う量を しっかり食べましょう

左から4人目が社長の杉山耕治さん。
ミヨシの工場内にて社員の皆さんと。

東京都
葛飾区
西新小岩

かつしかライブファクトリー 町工場の今を、知ってほしい。 オープンファクトリーで、地域とともに

モノづくりの技術が、職人から職人へと受け継がれてきた葛飾区の町工場。
オープンファクトリー開催に向けて奮闘してきた株式会社ミヨシの杉山耕治さんに会いに行った。
●写真 阿部 了 ●文 阿部直美

モノづくり体験を通じて、工場を身近に感じてほしい

「かつしかライブファクトリー」は、葛飾区内の町工場が年に一度開く工場見学とワークショップのイベントだ。ヌメ革の染色体験、真鍮でお香立てを製作するなど、参加者は各工場で本格的なモノづくりを体験できる。私が何より驚いたのは、募集人数だ。各工場一日2〜3回の開催で、1回の定員が2人というところもある。多くても5人ほど。そこに本気度を感じた。今年で6回目を迎えたイベントの発起人に、会いに行った。

株式会社ミヨシは、西新小岩の住宅地にある。社長の杉山耕治さんが生まれ育ったのも、この近辺だ。「私が子どもの頃、近くにガラス工場があって、わざとボールを敷地内に投げ込んだことがあります。取らせてくださーいって。ガラス吹きを見たいじゃないですか。この辺りには小さな町工場がいっぱいあって、当時はねじり鉢巻きの職人さんの仕事

が、開いた窓からよく見ええました。キューピー人形を作っていた工場は、タコ焼きを焼くみたいに小さな人形を焼いているんです。じつと見ていると、失敗したのを「持っ

ってけって」。好奇心旺盛

盛な杉山少年は、自身もマンホールの上で5寸釘を叩いて刃物を作ったという。時代と共に周辺の工場が廃業、かわりに家が建つようになる。そうになると、工場の音や匂い、輸送用の大型車の往来など、これまではお互いさまと受け入れられてきた事柄にも神経を使う必要が出てきた。工場の扉が閉まるということとは、身近な工場が、遠い存在になるということでもあった。

ミヨシは、1982年に杉山さんの父が創業。現在は、金型を使い射出成形でプラスチックの製品を造る。言葉で聞いてもいまひとつピンとこなかったが、実際に工場内を案内してもらい、「これが金型というもの」「ここに粒状の合成樹脂を流し込みます」と職人の小川さんに教えてもらうと、急に面白さが増した。未知の世界だ。ミヨシでは、企業が「こんな商品を作りたい」と



プロダクトデザインを得意とする社員の鍋島さん(左)と杉山社長。

構想した段階の試作品を小ロットで担うことが多く、つまりは世に出る前のものを作るため秘密事項が多い。それでも杉山さんは、工場をオープンにするイベントを開催したかった。「僕自身、新潟の燕三条でバフ研磨という器を磨く体験をさせてもらったことがあるんです。半日かけてステンレス製のぐい飲みを磨いて、楽しかった。今も大切に使っています。ああいうイベントを葛飾でもやりたいと思ったんですよ。ところが、区内の仲間

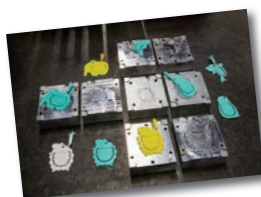
の仲間に声をかけたが誰もものつてくれない。面倒くさい、利益につながらない、秘密事項があるというのが主な理由だった。そこで、社員を説得して自社だけでやることにした。

1回目は「測る」。工場の測定器を使い、さまざまな素材の重さや大きさを測ってもらった。2回目は「磨き」。金属のプレートを磨いてイニシャルを彫刻、持ち帰ってもらう。3回目はパソコンで絵を描き、データをプレートに削った。毎回、募集

は4名ほど。その4名のために、社員皆でイベントの中身を考え準備し、当日は本来の仕事を止めて対応した。4回目は、隣の墨田区のイベント「スミファ」から声がかかり、サイコロを作るワークショップを行った。この時、葛飾区内の仲間が見学に来て、次は葛飾区でやろうと話が決まったのだった。

2019年10月、第1回「かつしかオープンファクトリー」は、9社でスタートした。そのために、志を同じくする社長らが月に一度、ミヨシに集まって話し合いを続けた。心配した工場の秘密保持は、各社が前もって対応できる。何よりも憂慮すべきは、怪我をさせないこと。蓋を開けてみれば、参加した人たちの感想は100%満足だった。その後5回とも同じ結果で、中には「大満足」と大の字をアンケートに書き足す人もいた。

各工場は前もってイベントの準備をし、当日は本来の作業を止めて参加者と向き合うことになる。その労力は大変なものだけれど、自分たちのモノづくりを知ってほしい、という純粋な思いがあったこそだ。来てくれた人にマンツーマンで向き合うというのは、モノづくりの会社だからこそ、誠実な姿勢そのものだと思う。外へ扉を開けている工場で働く人たちは、とてもいい顔をしていた。



オープンファクトリーで好評の動物形のクリップ。

気になるモノを見つけました

Something Special

25

着て、寝るだけで1日の疲れをリカバリー!

TENTIALの「BAKUNE」スウェットシャツ

ただのスウェットではない。TENTIALのリカバリーウェア「BAKUNE」シリーズは、極小セラミックス粉末を独自配合した特殊機能繊維「SELFFLAME®」を使用。血行を促進することで血流を改善し、肩こり・腰痛を緩和し、疲労回復などの効果が期待できる。

また、快適な睡眠のために大事なものは「着心地」。「BAKUNEスウェットシャツ」はシ

アバター加工の生地で、軽くて柔らかく滑らかな肌触り。肩や腕回りの形状を工夫した寝返りサポート設計で服が体にまとわりつきにくく、体をスムーズに動かせる。

アスリートの知見を吸収し、科学的根拠に裏打ちされた「BAKUNE」が、一日中頑張ったあなたの体の疲れを軽減し、明日のパフォーマンスをサポートする。



 合計10名様にプレゼントします。詳しくはP2へ

カラーは
ネイビーをプレゼント!

