

原因を知り
対策をしよう！

筋肉の疲れケアできてますか？

冬の寒い時期におうち時間が長かった方も、暖くなるにつれて運動を再開しようと考えている方が多いのではないのでしょうか？
久しぶりに運動をすると筋肉痛が起こりやすいですね。今回は、運動後の筋肉疲労によって起こる筋肉痛についてご紹介します。

「筋肉疲労」・「筋肉痛」とは

筋肉疲労：長時間の運動により**だるさ**や**疲れ**を感じる状態を指します。筋肉痛を引き起こす要因の一つと考えられており、パフォーマンスの低下につながります。

筋肉痛：運動によって生じる筋肉の痛みを指します。
普段使わない筋肉を使ったり、同じ動作を続けることなどが原因で筋繊維が傷つき、修復するときに炎症が起きて痛みが出現すると考えられています。



筋肉痛が起こったら・・・

患部の**痛みがひどかったり、熱くなっている**場合は炎症を起こしているため**冷やしましょう**。痛みが和らいだらぬるま湯でマッサージやストレッチを行うことで、血行が良くなり疲労回復につながります。また、運動後は**十分な睡眠をとる**ことも大切です。



あなたの「筋肉痛」起こりやすさチェック

- 運動習慣がない
- 食事バランスに偏りがある
- 十分な休息をとらない
- ウォーミングアップをしない
- 運動後のストレッチやケアをしない
- お風呂はシャワーで済ませている

該当する項目のある方は
運動後に筋肉痛が起こり
やすい可能性があります。



筋肉疲労や筋肉痛が長引くときは

運動後の筋肉疲労や筋肉痛は、セルフケアによって数日程度で軽減されることがほとんどです。**痛みが1週間以上続く**場合や、日常生活に支障をきたす場合は、無理せず早めに医療機関を受診することをおすすめします。

参考文献：オムロン、筋肉痛はなぜ起こる？その症状と原因、疲れにくい体づくりのポイント/
健康長寿ネット、筋肉痛の予防と治す方法/第一三共ヘルスケア、薬と健康の情報局、筋肉痛の原因

有酸素運動と無酸素運動

運動を再開するにあたり、個々の目的に合わせて運動をすることがおすすめです。それぞれの効果やポイントについてご紹介します。

	有酸素運動	無酸素運動
エネルギー源	体脂肪	グリコーゲン（糖質）
目的	体脂肪を減少	筋力と基礎代謝を向上
効果	高血糖・脂質異常・高血圧・動脈硬化の予防や改善	肥満・骨粗しょう症・サルコペニア・フレイルの予防や改善
種類	ウォーキング・ジョギング サイクリング・水泳	短距離走・筋トレ

※ 健康状態に不安がある方は、運動をする前に医師に相談しましょう

運動の際の食事のポイント

運動前から**水分**と**栄養補給**を行い、運動後は筋肉の修復を助けるため、**たんぱく質**を摂取するようにしましょう。

【たんぱく質を多く含む食品】



ヒント

アミノ酸配合のドリンクや**プロテイン**を取り入れてみることもおすすめです！

参考文献：健康長寿ネット、有酸素運動とは、無酸素運動とは、レジスタンス運動の効果と方法、三大栄養素のたんぱく質の働きと1日の摂取量/e-ヘルスネット、筋グリコーゲン

認定栄養ケア・ステーションが 疑問を解決！



疲れたときにおすすめの飲み物がありますか？

疲労回復が期待できる栄養素として、**クエン酸**や**ビタミンB1**、**ビタミンC**、**アミノ酸**などが挙げられます。コンビニでも買えるおすすめの飲み物をご紹介します。



管理栄養士

トマトジュース

トマトに含まれるリコピンは、**体の内外からのダメージを防ぎ、疲労から守る働き**が期待されています。運動前や運動中に飲むことで運動後の疲労を軽減させることも期待されています。

オレンジジュース

クエン酸やビタミンCが含まれており、運動で損失しやすいカルシウムや鉄の吸収も助けます。**運動時や運動後に飲むのがおすすめです**。果汁100%のものを選ぶのがよいでしょう。

緑茶

カテキンが含まれており、**疲労を引き起こす活性酵素を抑える働き**が期待されています。運動後に飲むことで、副交感神経を優位にし、疲労感を軽減させることも期待されています。

甘酒

疲労回復に必要な**ビタミン**や**アミノ酸**が豊富です。体へ吸収されやすく、エネルギー源として飲むのもおすすめです。

参考文献：グリコ、ドリンクで疲労回復！選べる飲み物＆おすすめレシピ/グリコ、水分補給やクエン酸でカラダをリセット/健康長寿ネット、カテキンの種類と効果と摂取量

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

旬の食材を知ろう！

4月～6月にかけて旬の食材とされているのが国産アスパラガスです。

アスパラガスの種類は主に4つあり、中でもグリーンアスパラガスの栄養価が高いとされています。ここではグリーンアスパラガスの栄養素や食材選びのポイントについてご紹介します！



アスパラガス

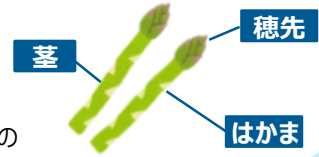
主な栄養素と働き

アスパラギン酸	疲労回復、エネルギーの代謝に関わる働きがあるとされています。
ルチン	血管を丈夫にし、血液の流れをスムーズにする働きがあるとされています。
カリウム	体内のナトリウムの排泄を助け、血圧を下げる働きがあるとされています。

食材の選び方

～選ぶポイント～

- ★穂先が開いていないもの
- ★茎が太く真っすぐなもの
- ★みずみずしく重さがあるもの
- ★はかまの形は正三角形のもの



調理のポイント

～ゆでる時間はさっと短時間で～

アスパラガスに含まれる水溶性のビタミンの損失を防ぐために、たっぷりのお湯でさっとゆでるのがポイントです！

お湯に入れる順番は先に根元の硬い部分からゆでて次に穂先を入れてゆでると均一にゆでることができます。

参考文献：野菜情報サイト/野菜ナビ/健康長寿ネット/カリウムの働きと1日の摂取量/KAGOME, 【アスパラガス】栄養を逃さないゆで方と保存方法/KAGOME, 【アスパラガスの下ごしらえ】皮はどこまで、どう向くのが正解？/飯田薫子、寺本あい（2019.2021）『一生役立つ きちんとわかる栄養学』株式会社 西東社

アスパラガスは立てた状態で保存するのがポイント！

寝かせて置いておくと元の状態に戻ろうとして余計なエネルギーを使ってしまい鮮度が低下してしまいます。



おすすめレシピ～春が旬の食材～

アスパラ目玉



【成分表 1人当たり】

エネルギー	316kcal
たんぱく質	13.2g
脂質	15.1g
炭水化物	31.4g
食塩相当量	1.3g

【材料（2人分）】

食パン（6枚切り）	2枚
アスパラ	4本
マヨネーズ	大さじ1・2/3
卵	2個
黒こしょう	少々
ケチャップ	小さじ2



忙しい朝の時間に栄養バランスの良い食事を用意するのは難しいですね。そんなときにエネルギーとたんぱく質を摂取できるおすすめのメニューです！



【作り方】

1. アスパラははかまを取り、熱湯でゆでる。冷水にとって水けを取り、縦半分にして半分の長さの斜め切りにする。
2. 食パンの中央を少し押さえて卵が乗りやすいようにし、1を2本ずつ食パンの縁に並べ、上にマヨネーズをぬる。真ん中に卵を落とし、こしょうを振ってオーブントースターで5分弱焼く。皿にのせ、卵の上にケチャップを細かく絞る。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

認定栄養ケアステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在25店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が健康で充実した生活を送れるようにサポートします。

食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。

近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

認定栄養ケア・ステーションでできること>>



日本調剤 ○○薬局

住所 :

電話番号 :

FAX番号 :

定休日 :

営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

