



鶴田 浩子
本会管理栄養士

第2回 運動後の疲労感は暑さだけのせい？

●監修：本会健康増進部指導医 小堀悦孝

「通勤って運動だったんですね」と苦笑いのKさん。リモート勤務になって次第に体重が増加し、健診では中性脂肪も基準値を超えました。これではまずいと思い、まだ暑くならないうちに早朝ウォーキングを始めたそうです。最初はほぼ毎日歩いていましたが、その後の疲労感で仕事がかたどらず、最近は週1～2日になりました。「夏は暑いから仕方ないのかな」ということでしたが、よくよく話を聞いてみると水分の摂り方と昼食の内容が気になりました。

◆水分の摂り方

運動中はからだから水分が奪われ、体重の2%の水分が失われると脱水状態になり、運動能力が低下します。のどの渇きを感じた時には既に体内の水分は減っていますので、運動後だけでなく運動中もこまめな水分補給が必要です。5～15℃に冷やしたものを、20～30分おきに200～250ml程度摂りましょう。

汗を多くかくようであれば、0.1～0.2%程度の食塩を含む飲み物がよいでしょう。1時間以上運動する場合は、糖質を4～8%程度含むスポーツドリンクなどが疲労回復にも役立ちます。

しかし、現在のKさんの運動時間は1回につき30～45分程度。またデスクワーク中にスポーツドリンクを摂取するのは糖質の摂り過ぎになります(図)。体重や中性脂肪のことを考えても、水か麦茶で水分を摂るといいですね。汗を多くかいた場合は、塩タブレ



参考文献
「女子栄養大学のスポーツ栄養教室」
監修：上西一弘（女子栄養大学教授）／女子栄養大学出版社

Kさんのプロフィール

- ・42歳、男性、会社員
- ・BMI 24.2(身長170cm、体重70kg)、
中性脂肪 165mg/dl
- ・週1～2日、30～45分程度ウォーキングする

●ある日の食事内容

- 朝：牛乳1杯、バナナ1本
 - 昼：素麺
 - 夕：ごはん軽く1膳、チキンソテー、グリーンサラダ
 - 水分：運動後と午前中の仕事中にスポーツドリンク500ml×2本
- 40代男性の1日の推定エネルギー必要量 2700kcal*
Kさんの1日の摂取エネルギー量 約1300kcal
※日本人の食事摂取基準(2020年版)より
数値は身体活動量レベルが「ふつう」の場合

ットを2個程度、飲み物と一緒に摂取しましょう。タブレットは1個につき食塩0.1g程度、糖質は2g程度を含むものが多く、糖質の摂り過ぎを避けられます。栄養成分表示も確認してみましょう。

◆リモート勤務の昼食問題

昼食を簡単に済ませているのは、スポーツドリンクの影響で空腹感があまりなかったことと、自宅で仕事をしているので食事の用意に時間をかけたくないという理由からでした。素麺の他、インスタントラーメン、レトルトのパスタも多いそうです。これらは最近リモート勤務の方に人気のメニューです。しかしこのような昼食が続くと、栄養が炭水化物に偏り、エネルギー、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、水分も不足してしまい、全体的な栄養不足につながります。朝食も軽めなので、こうした食生活も疲れの一因になることを伝えました。

麺類の場合、主菜にサラダチキンや魚の缶詰、魚肉ソーセージ、納豆、豆腐、卵などを、副菜には冷凍・フリーズドライの野菜、洗わずに食べられるカット野菜など手軽に追加できるものを用意してみましょう。

まずは水か麦茶で水分を補給するようにして、お昼にきちんとお腹が空く状態になるといいですね。