



トムズの

知っとど'コラム



VOL.151



疲れは甘いものでとれるのか？

2014.12.8

糖質はエネルギー効率が良い

私たちが活動するためのエネルギー源は脂質が60%で、糖質（甘いもの）は30～40%程度です。激しい運動をした後や山登りの途中、重労働をしている時などは甘いものを摂ると疲労回復になります。この時にエネルギー供給を急激にあげるためには脂質だけでは不十分で、糖質である甘いものを摂ることが効率が良いからです。

疲れが続くことが習慣になると、体内にはエネルギー源となる脂質よりも糖質量が増えてしまいます。一般に、肥満防止には脂質はもちろん、糖質も控えるように言われています。ところが、疲労回復のために常に糖質を摂って糖質に依存しすぎてしまうと、カラダがそれを記憶してしまうので急に甘いものを制限しすぎると、その反動が出てしまうのです。

慢性疲労のメカニズム

毎日のエネルギー源に糖質が占める割合が高ければ高いほど、肥満防止のために糖質を制限すると疲れが出て慢性的な疲労状態となります。長時間寝ても仕事を休んでも疲れはとれません。当然、疲労を感じれば作業効率は低下し、体調の悪化・頭痛・発熱・腹痛など病気の症状を訴えるようになります。これが慢性疲労症候群です。特に40歳以上の女性に多くカラダのあちこちに痛みを感じます。疲れを感じたとしても、糖尿病や高血圧、リウマチ、膠原病などの自己免疫疾患や甲状腺の病気ではありません。ただ、とにかく疲れて仕方ないという疲労がカラダに与える影響は大きく、刺激に対する反応が鈍くなる・思考力が低下して注意力が散漫になる・行動力が低下するなどの変化が生じます。

疲れの原因とされるのは副腎です。副腎は内分泌器官でホルモンの産生と分泌をする働きがあります。副腎から分泌するホルモンにはコルチゾール（ステロイドホルモン）があります。コルチゾールは、ストレスを感じた時に血圧・血糖値・免疫機能を正常に保つために分泌されます。ストレスが過剰で長期間続くと、副腎が能力の限界を超えて疲労し、機能が低下します。その結果、慢性的に疲労を感じるようになります。

慢性疲労症候群で治療を受けても症状が改善されない人は、栄養バランスの悪化があります。さらに慢性的な過剰ストレスがあると脳も疲労します。脳の疲れは脳内に貯蔵されたエネルギー（グリコーゲン）の減少によるものです。グリコーゲンの原料は糖質で、血糖値を維持するために肝臓内に蓄積され、低血糖を防止しています。また、筋肉中のグリコーゲンは筋肉が働くために代謝されます。筋肉量が少ないと、すぐに肝臓内のグリコーゲンが使われてしまうので、筋肉量が少ない人は低血糖になりやすいのです。疲れとは疲労の慢性的な蓄積ではなく、エネルギー不足、つまり栄養バランスの悪化なのです。糖質は脂質に比べて10%以上多くのエネルギーを生産し瞬発力になるため、ご飯や麺類・甘いものなどを多く摂りがちになり、糖質なしではいられないカラダとなっていきます。

ビタミン・ミネラルで疲労回復

今日、慢性疲労症候群が多く見られる女性は『甘いものは別腹』と言って糖質を多く摂取しがちです。疲労した筋肉の回復には糖質がエネルギーとなります。摂取した糖質がエネルギーを産生する過程では代謝を助ける酵素が必要で、その酵素を活性化するための補酵素として関与するのがビタミンとミネラルです。糖質摂取量の多い女性の慢性疲労の防止には、甘いものよりも、食物繊維を多く含む発酵食品や、ミネラル成分（カルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛など）を多く含む水分摂取が望まれます。



毎日食べる甘いもの。それが慢性疲労症候群の原因になるかも…

