

## さらば！疲労体質

2012.04.25 NHK 朝いちテレビより

日々の家事による疲れ、人づきあいによる疲れなど私たちは「疲れ」に囲まれて生きています。

しかし疲れは放置しておくとうる病などの生活習慣病などを引き起こす可能性があり、実は怖いものなのです。一方で「疲れ」は身近な存在にも関わらず今までその「正体」はわかりませんでした。

近年、疲れのメカニズムが解き明かされつつあります。「疲れ」を示すタンパク質「FF」が発見されたのを皮切りに、去年1月には生体内で「FF」を打ち消す働きがある「FR」が発見されました。

さらに「イミダゾールジペプチド」という物質に「FR」を増やす働きのあることもわかってきました。

### 唾液で疲労を測定することについて

疲れが増すと唾液中のヒトヘルペスウイルスの一種であるHHV 6やHHV 7が増えることを利用して、唾液で疲労を測定しています。この方法は今のところ研究のため利用されている状態です。医師の判断で疲労測定に利用される方法のため、一般の方は測定できません。放送では特別に東京慈恵医科大学教授 近藤一博さんに測定してもらいました。

### 疲れの正体「FF」とは？

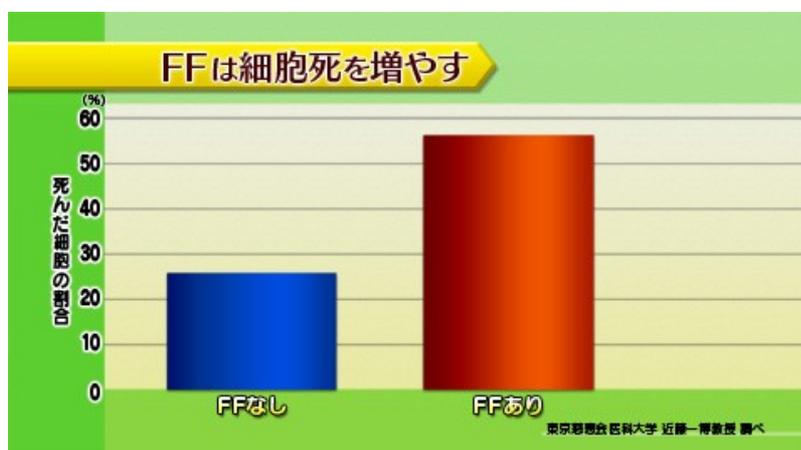
今、従来はよくわからなかった「疲労」が科学的にわかってきています。

中でも大きな発見は、疲れの原因物質が見つかったことです。

「FF（ファティーグ・ファクター）」

と呼ばれるこのタンパク質は

蓄積すると「細胞死」を促進させ、心臓病や糖尿病などの生活習慣病の原因になると考えられています。



### 怖い「隠れ疲労」について

疲れはやりがいのある仕事や高い報酬によって感じなくなってしまいます。

すると疲労を感じないため、働きすぎが起こってしまいます。

これが「隠れ疲労」です。

「隠れ疲労」は放っておくと、過労死を引き起こします。

**隠れ疲労** どこまでエック!

- 「はー疲れた」とここ最近言っていない
- 嗅覚が鈍くなった
- 他人の会話についていけない

### ちょっと疲れて疲労回復

東京慈恵会医科大学 近藤一博教授は去年、疲労物質「FF」の力を弱める物質、FR（疲労回復因子 ファティーグ・リカバー・ファクター）を発見しました。「FR」は「FF」が出ると作られる性質があります。この性質を利用して、ジョギングをすることで「FF」と「FR」がどう変化するかを実験しました。その結果、1時間半ジョギングをして、その後1時間休憩をすると、実験前よりも「FF」が下がり、「FR」が上がるということがわかりました。「ちょっと疲れて」その後休むことがポイントです。

風呂やストレッチで疲労回復に効果があります。風呂の場合、41度以下のぬるめのお湯で10分くらい入浴する

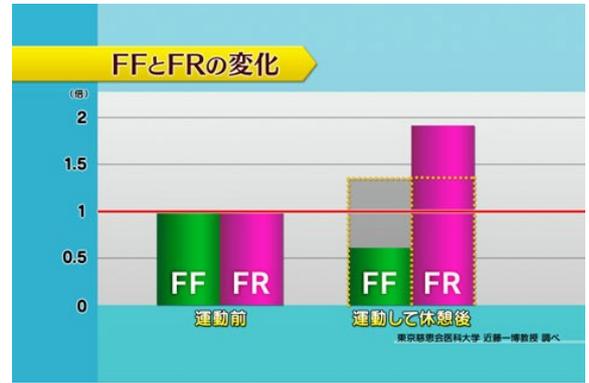
ことで「FR」を出すことができます。

心地がいいと感じる程度の入浴が適当です。

入浴は心臓に負担をかける行為でもあるため

決して無理をしないでください。

(疲れる練習、疲れを取る練習です。筆者記)



## めざせ！疲労に強い体「FR体質」

FFを出してFRを出すのではなく、FRそのものを増やすことで疲労に強い体を作る方法をご紹介しました。鶏のむね肉などに含まれるイミダゾールジペプチドを摂ることでFRを作ることができます。大阪のコンビニエンスストアや帝京大学駅伝競走部では、イミダゾールジペプチドを弁当や練習に取り入れています。他に疲労に効果があるものとして緑の香りやグレープフルーツの香りなどをご紹介しました。

特にイミダゾールジペプチドを豊富に含む食品としてカジキを取り上げました。沖縄県与那国島で親しまれるカジキのおいしい料理法をご紹介しました。カジキをスープにすることでイミダゾールジペプチドを余さず摂ることができます。また衣が厚い天ぷらにすることで、パサパサになりがちなカジキをしっとりと食べることができます。(※カジキやマグロなどの大型魚を食べる場合、妊娠中・授乳中の方は医師にご相談ください。)

## カジキのレシピ

### 【カジキのスープ】

<材料>

- ・カジキ… (適量)
- ・ネギ、ショウガ… (適量)
- ・塩、しょう油… (適量)

<作り方>

カジキを一口大に切る

沸騰したお湯に30秒カジキをくぐらせ、その後、一旦外に出す。

ショウガ・ネギ、塩としょう油で味を調える

取り出したカジキを器に入れ、スープの具にしてできあがり。



### 【カジキの天ぷら】

<材料(4人分)>

- ・カジキ… (適量)
- ・卵… 1個
- ・小麦粉… 200グラム
- ・塩… 少々

<作り方>

衣を作る(卵1個、小麦粉200グラム、塩少々、水100ミリリットル程度)。

お好み焼きの種くらいのゆるさにする

カジキに薄力粉をまぶす。

衣をつけ、180度の油で約3分揚げてできあがり。