



疲 労

慢性的な疲労感を感じていませんか？

★ 日常生活をチェックしよう

夏の暑さや季節の変わり目だけでなく疲労感を訴える人が増えています。「肉体的な疲れ」「精神的な疲れ」と様々ですが「疲れ」の陰には病気が潜んでいることもあります。原因を調べ体調の回復に努めましょう。疲れを根本から解決するには、まずいつもの生活に目を向けてみてはいかがでしょうか？

《生活をチェックしよう》

- 内炎や□角炎がしやすい
- 動悸や立ちくらみがする
- 便秘がちである
- 肩こりがする
- 外食が多い
- 朝食を食べない
- 体を動かすことが少ない
- 睡眠時間が少ない
- 偏食がちである
- 喫煙の習慣がある

5つ以上の方は要注意です。

★ 疲れが長引く場合は重大な病気が潜んでいることも

主な要因について考えると

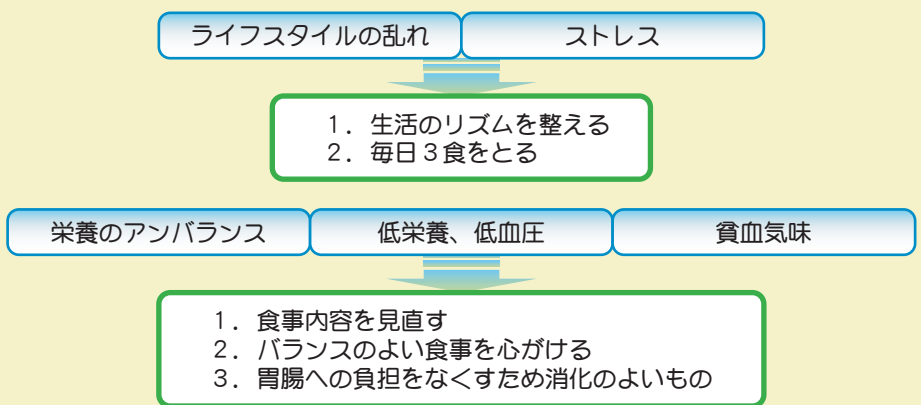
▶ 忙しい！ 睡眠不足！ ストレス！ 食生活の乱れ！……思い当たることはありませんか？

普段、疲労感には十分な休養と睡眠によって改善することが多いのですが、長期間にわたって日常生活に支障をきたすほどの疲労感（だるい、眠い、思考力低下など）が続く場合は、慢性疲労症候群といわれ単なる「疲れ」ではなく、重大な病気が潜んでいる場合があります。

▶ 疲労感が回復しないとどうなるの？

体の抵抗力や免疫力が低下し、風邪などに感染しやすくなります。生活習慣病が潜んでいる場合は、潰瘍、心臓疾患、高血圧、脂質異常症、糖尿病などの病気リスクを高めます。働いている方にとっては、過労死に至る危険性も控えていることにも注意しなければなりません。

● 疲労のタイプにあった食生活にチャレンジ！ ●



慢性的な疲労感、日常生活でも事故につながることも考えられます。早めのケアを！

※睡眠でも疲労感が取れない場合は早めに医師に相談しましょう。
※極端な減量やダイエットを続けていると細胞が働くためのエネルギーが不足するため強い疲労感が残ります。

和風うなぎスパゲティ

元気モリモリ 和風うなぎスパゲティ



材 料 1人分

うなぎ（蒲焼）	60 g	スパゲティ	90 g
青じそ	2 枚	塩	小さじ 1
長いも	50 g	オリーブオイル	大さじ 1
白だし（市販）	大さじ 1・1/2	塩・こしょう	少々
練りわさび	適量	刻みのり（細）	適量

作り方

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、塩を小さじ 1 入れて、スパゲティをほぐしながら茹でる。（表示茹で時間よりも 1 分ほど早めにあげると炒めたときに柔らかくなりすぎません）。
- ② 青じそは、洗って水を切り干切りに、うなぎは長さ 1.5cm ほどの短冊に切る。
- ③ 長いもは、皮をむき長さ 2 cm ほどの干切りに切って、白だし大さじ 1 と練りわさびを溶いた汁と混ぜ合わせしばらくおく。
- ④ 熱したフライパンにオリーブオイルをひいて、うなぎを軽く炒め①のスパゲティを加える。さらに青じそを散らし混ぜ合わせる。塩・こしょう、白だし大さじ 1/2 で味を調える。
- ⑤ ④をお皿に盛り、③の長いもをのせ、刻みのりを添える。

*長いものシャキシャキした食感でさらにおいしさが増します。