



## お風呂やマッサージで、つかれがとれるのはなぜ

### お風呂やマッサージで、<sup>けっこう</sup>血行がよくなるため

つかれたときに、お風呂に入ったり、<sup>はい</sup>マッサージをしたりするとつかれがとれるのは、お風呂に入ったり、<sup>はい</sup>マッサージをしたりすると、<sup>からだ</sup>体の中の、<sup>けつえき</sup>血液の流れ（<sup>けっこう</sup>血行）がよくなり、<sup>きんにく</sup>筋肉の中に、<sup>あた</sup>新しい<sup>けつえき</sup>血液が<sup>なが</sup>流れこむためです。

<sup>けっこう</sup>血行がよくなると、<sup>ぜんしん</sup>全身に<sup>えいよう</sup>栄養や<sup>さんそ</sup>酸素などが<sup>じゅうぶん</sup>十分送られ、<sup>きんにく</sup>筋肉の中に<sup>な</sup>たまった、<sup>ひろ</sup>疲労物質の<sup>にゅうさん</sup>乳酸が<sup>はこ</sup>運び出されて、<sup>だ</sup>つかれがとれるのです。

### つかれをとるための<sup>しょくじ</sup>食事は

<sup>うんどう</sup>運動をするには、<sup>ひつよう</sup>たくさんのエネルギーが必要です。

<sup>うんどう</sup>運動をすることで、<sup>うんどう</sup>運動をすることによって、<sup>つか</sup>たくさんのエネルギーが使われるため、<sup>からだ</sup>体の中の、<sup>な</sup>エネルギーが<sup>ふ</sup>不足してくることと、<sup>きんにく</sup>筋肉の中に、<sup>ひろ</sup>疲労物質の<sup>にゅうさん</sup>乳酸ができるためです。

<sup>うんどう</sup>運動するために使った<sup>つか</sup>エネルギーを<sup>おぎな</sup>補い、<sup>た</sup>つかれをとるためには、<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物と<sup>しぼう</sup>脂肪をおもにとるようにします。

<sup>とく</sup>特に<sup>たんすいかぶつ</sup>炭水化物の<sup>とうぶん</sup>糖分は、<sup>か</sup>すぐにエネルギーに変わるので、<sup>き</sup>ききめがあります。

また、<sup>きんにく</sup>筋肉のほとんどは、<sup>たんぱく</sup>たんぱく質でできていますので、<sup>たまご</sup>卵や<sup>チーズ</sup>チーズなどの<sup>たんぱく</sup>たんぱく質も必要になりますし、<sup>ビタミン</sup>ビタミンや<sup>ミネラル</sup>ミネラル、<sup>カルシウム</sup>カルシウムや<sup>マグネシウム</sup>マグネシウムも、<sup>うんどう</sup>運動中には<sup>ちゆう</sup>たくさん使っているため、<sup>おぎな</sup>補うための<sup>た</sup>食べ物として、<sup>ひつよう</sup>とる必要があります。

（監修・保志 宏）

