

# 疲れたら甘いもの？

からだの疲れを感じると、脳は空腹のシグナルを出し、食事によってエネルギー不足を補おうとします。とくに甘いもの（糖分）が欲しくなりますが、これは糖分が体内で素早くブドウ糖に変わり脳のエネルギーに変わるため、一時的に疲れがとれたように感じるためです。

疲れを感じる⇒糖分をとる⇒血糖値上昇⇒インスリン分泌⇒血糖値が急低下⇒疲れを感じる

「疲れには甘いもの」と思い込んで食べ過ぎると、血糖値が上昇し、血糖値を下げるホルモン(インスリン)が分泌され、1～2時間で急低下します。すると余計に疲れやすくなり、さらに甘いものを食べたくなるという負のスパイラルに陥ってしまいます。

甘いものは、食べ過ぎないように、また空腹時にドカ食いをしないように注意しましょう。

一時的な疲れをとるだけでなく、筋肉の修復に必要なたんぱく質や、栄養素の代謝に必要なビタミンB群を取り入れた栄養バランスのよい食生活を送りましょう。また、慢性的な疲れは免疫力も下げるため緑黄色野菜や果物でビタミンCやリコピンなどをとりましょう。

