

### センターに向かって進め その10

陸上の競技大会では、自分の学校の選手を手が空いている選手が声を合わせて応援する。

例えば、「磐城 頑張れ 元気 頑張れ」などと声を張り上げてそのダッシュとなるラストスパートを誘う。

レースが終わると、「元気 お疲れ」とその頑張りをたたえる。

まだ、レースは始まったばかりだけど、まずは、第一レースが終了する。

まさしく、「お疲れ」である。ゆっくり休みたまえ。

明日は必ず、自己採点を行い、志望校出願資料をそろえる準備をして、2次試験に向かっていこう。とりあえず、センター終了

参考 疲れが溜まっている…というときに摂ると良い栄養素はこちら。

○ビタミンC、ビタミンE、βカロテン

ストレスによる「精神的疲労」に効く、抗酸化作用のある栄養素。ストレスの抵抗性をUPさせ、免疫力を高めてくれます。

○ビタミンB1、ビタミンB6

体内の糖質などをエネルギーへ変換してくれる栄養素です。糖質をしっかり代謝することで、疲労が溜まりにくくなります。

○たんぱく質、パントテン酸

ストレスによって消耗される栄養素なので、しっかり補給することが大切です。傷ついた筋肉細胞の修復にも必要なため、身体的な筋肉疲労にも効果的です。

疲労回復におすすめの食材

緑黄色野菜、果物

ストレスなどによる精神的な疲労に効果的な、βカロテン、ビタミンCが豊富です。疲れが溜まった肉体を回復してくれる働きもあります。

うなぎ、はまち、アーモンド、植物性油脂など

同じく、精神的な疲れに効くビタミンEの多い食材です。ビタミンEはビタミンCと組み合わせることでより効果が高まるので、一緒に摂るのがおすすめ。

レバー、鶏ささみなど

ストレスを緩和するホルモンの働きを助けるパントテン酸が豊富。精神的な疲れを感じたときに摂りたい食材です。

疲れたな…と感じたときには、積極的にこちらの食材を食べましょう！