

～ 疲労回復にオススメのおやつ ～

今年のうだるような猛暑な日々もそろそろ秋めいてきて終わろうとしています。後から追いかけてくるような“夏の疲れ”。今回は、仕事中の疲労回復に有効な「おやつ」を調べてみました。

<疲労回復に！3時のおやつ！！>

おやつの時間と聞くと、子供のお楽しみ時間！だけではありません。

大人になっても仕事や家事の合間には、ちょっと甘いものをつまんで休憩したくなると思います。

とはいえ、大人のおやつは子供のように「成長に必要」というわけではありません。

むしろ、**栄養面では肥満につながりやすい面**もありますので、なるべく控えたいものとも言えます。

しかし、**疲れたときには気分転換を計りたいもの**です。

自分もそうですが外出先で疲れたとき、喫茶店などでコーヒーを飲むなどして休憩する人が多いと思いますが、休憩がとりづらいオフィス等で、疲れや軽い空腹を感じることはありませんか？

しかし、仕事中にコンビニへ買い物に行ける人も少ないかもしれません。

そんな時のために、デスクに常備したいおすすめおやつを3つご紹介します。

◎ デスクに常備！おすすめおやつ3選 ◎

① ナッツ類

ナッツには、**代謝が良くなるビタミンB群、血行を良くするビタミンE**が含まれています。

まずビタミンB群には、摂取した栄養の代謝を促しエネルギーを作り出す役割があります。

脂質がエネルギーに変換され、**脂肪を燃焼しやすくなるので、ダイエット中の方でもカロリーを気にすることなく、摂取しやすい**といわれています。

ナッツは現代人に必要な栄養素が多く含まれており、**メタボリックシンドロームやがんを予防する効果がある**という研究が発表されているようです。

ナッツは脂質を多く含む多脂性食品で、少量でもカロリーの多い食品ですが、不飽和脂肪酸、カルシウム、カリウム、マグネシウム、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれており、前述のメタボ予防や**高血圧などの予防に効果的**であることが、過去の多くの研究で確かめられています。



② 干し芋

干し芋は**食物繊維**や**ビタミン**が豊富に含まれています。
ナッツと同様、どちらも腹持ちもよいため、「今日は残業だな」と思うシーンにもおすすめしたいもの。
通常はナッツ、甘いものが食べたいときは干し芋など、気分に合わせてチョイスするのもよいと思います。



ちなみに、**天日干しされた干しいもは、さつまいもの2倍の食物繊維**が含まれており、**便秘解消**に期待が持てるそうです。
また、**細胞の老化防止に効果的といわれるビタミンE**が豊富に含まれており、シミの予防や血行促進にも期待が持てます。
そして**ビタミンB1の含有量は、みかんなどのかんきつ類の2倍**とされています。

③ チョコレート

チョコレートは糖分が脳にダイレクトに入っていくので「**カンフル作用**」があると言われています。
仕事を立て込んでしまい休憩している余裕がないときに「1かけら」口に入れるだけで疲れが取れるとの報告も。

カカオポリフェノールは、カカオを主原料とするチョコレートの代表的な栄養成分で、チョコレートの苦味や渋味はこのカカオポリフェノールによるものです。
つまり、**カカオの含有量が多いほど苦味も強くなります**。
高い抗酸化作用を持つポリフェノールは体内の酸化を抑えてくれるため、「**肌老化の防止**」や「**動脈硬化の予防**」、「**アレルギーの改善**」に効果があるとのこと。また、精神安定やリラックスも期待できるそうです。

また、もう1つの苦み成分「**テオブロミン**」は「**血流アップ**」や「**覚醒・興奮**」を促す作用があるため「**脂肪の蓄積を防ぎ、体重増加を抑える**」効果が期待できるそうです。

カカオはテオブロミンを含む数少ない食品といわれています。

この様に優秀な栄養素に加え、**食物繊維**もありますので、**便通効果**もあるチョコレートですが、**食べすぎは禁物!**
肥満や糖尿病などのリスクにつながりやすいので、**摂取量に注意が必要**となります。
適度なときに適量を心がけて、ぜひ効率的な行動にお役立て下さい。

カカオ・ポリフェノール以外の チョコレートの効能

- **疲労回復**
チョコレートの香りには、集中力や記憶力を高める効果や疲労回復、血圧上昇を防ぎ神経を鎮静させるリラックス効果がある。
- **殺菌作用**
カカオパウダーには抗菌作用があり、虫歯の予防とその進行を抑える。大腸菌、サルモネラ菌、ピロリ菌に対する殺菌作用もある。
- **肥満予防**
チョコレートは高カロリーだが、脂肪分解酵素の働きを抑え、脂肪が血中に残るのを防ぐ。そのため体脂肪率は上がりにくくなる。
- **ミネラル、食物繊維が豊富**
カカオ豆にはカルシウム、鉄分、マグネシウム、亜鉛などのミネラルがバランスよく含まれている。



「**売物件**
急! 募集中です!!」

適正な価格でスピード勝負がモットーです!
掲載料や面倒な手続きは必要ありません。
「ご依頼」を頂くだけで結構です。

<https://maruhiro2103.co.jp>

私たちは、土地や建物の仲介のみではなく、
声かけ頂ければ、何でもお役に立ちます!

～土地・建物のよろず屋～

 **マルヒロ不動産(株)**

名古屋市中村区横前町109番地

TEL: 052-413-4628

