

疲れと食事

疲れと食事は密接な関係があります。炭水化物や脂質はガソリン、タンパク質は車体、ビタミンやミネラルは車体を円滑に動かす潤滑油の役割があります。これらが不足したり、過剰になると、車がうまく動けなくなり、体の不調や疲れの原因になります。誰でも疲れが取れない時があります。疲れは体を動かすエネルギー不足が考えられます。エネルギーの供給が不十分だと学習や部活動のパフォーマンスの低下に繋がります。さらに、体がエネルギーを補給しようと筋肉の分解を促すので、体力の低下を招き、余計に疲れが増すそうです。

疲れを感じた時は糖質でエネルギー源を確保し、代謝を促すビタミンB群を摂ることが大切です。

ビタミンB1は、豚肉、玄米、大豆、B6は鶏肉、鮪、バナナがお勧めです。精神を落ち着かせるセロトニンを作る重要なビタミンのナイアシンは、赤身肉や茸に多く含まれます。流行のエナジードリンクは、疲労改善効果もなく、飲むタイミングを間違えると、かえって疲労感を増すそうです。大量の砂糖、カフェインが含まれているので、寝る4時間前は摂らないようにしましょう。疲れが取れにくい時は体と脳のエネルギー不足のサインです。日々の食生活の栄養バランスを考えて疲れにくい体を作りましょう。

〇語彙力チェック

①次の文の空欄に適切な単位を選べ。

(1) 鏝(びた) ー() 借りるあてなき秋の暮れ

(2) 梅 ー() ー() ほどの暖かさ

A 厘(りん) B 輪(りん) C 文(もん)

②「ひたぶるに旅僧とめけり納豆汁」の「ひたぶる」は意味の上で何に係るか。

A 旅僧 B とめけり C 納豆汁

③正しい表現の文は次のどれか。

A ひたむきと働く姿に頭が下がる。

B 求めるときはひたむきを求める。

C 学門にひたむきな人物であった。

④次の(1)(2)(3)の空欄に適切な語を入れよ。

(1) 店は借金で左()になった。

(2) 左()は甘い物を遠慮する。

(3) 遺産が入り左()で暮らせた。

A 団扇 B 党 C 前 D 遷

⑤「畢竟(ひっきよう)」を平易なこ
とばに言い換えよ。

A 偶然 B 理想郷 C 突然 D 結局

(解答) ①(1) C (2) B ② B ③ C

④ (1) C (2) B (3) A ⑤ D