

Tropicana®

果実のチカラ通信 Vol.1

夏バテは精神的な疲れからも起きる?!
暑い日の心身疲れは
“果汁”で解決!

CONTENTS

● “夏疲れ”はどうして起きる?

疲れと密接な関係にあるクエン酸サイクルとは?

● 毎日の果汁習慣で 心身の疲れを防ごう!

福田千晶先生(医学博士・健康科学アドバイザー)インタビュー

● 果汁習慣がある人は やはり心身が疲れにくい!?

果汁のチカラ: 実態調査

果汁のすごい“チカラ”をご紹介しますレターマガジン 「果実のチカラ通信」、2017年6月よりスタート!

キリン・トロピカーナ株式会社では、“果汁”が持つ様々な魅力や可能性に焦点をあて、日常生活をさらに豊かにするヒントをご紹介しますニュースレターを配信開始いたしました。

世界中には多種多様な果実(フルーツ)が存在し、大昔から食料や水分補給、さらには油などに加工され、生活に欠かせないものとして親しまれてきました。味わいだけでなく、果物の持つ効果や効能を最大限にいかす品種改良も幾度となく行われるほどそのメリットは多岐に及び、人と果物のつながりは非常に深いものです。現在、果実の種類は数え切れないほど存在し、世界で最も多く生産されている柑橘類にいたっては1万種類以上もの品種があるとも言われています。



「果実のチカラ通信」では、そんな身近な存在である果実から搾った“果汁”に着目し、近年の最新研究や知られざる実験結果などをご紹介します。季節に応じた活用方法や生活トピックスをご提案してまいります。

創刊号となる本号では、「暑い日の心身疲れは果汁で解決!」をテーマに、健康科学アドバイザーとして多数のメディアで活躍されている医学博士、福田千晶先生にお話を伺いました。体調を崩しやすい夏を健やかに乗り切るための“果汁”活用術は必見です!

2017年の夏も酷暑予報!?

“夏疲れ”はどうして起きる?

7月は多雨、8月は猛暑にご注意!

2017年5月24日、気象庁より今夏は全国的に猛暑、酷暑の可能性が高いという予報が発表されました。フィリピン沖の海面水温が平年より高く、積乱雲の発生が活発な状態が続いていること、さらに日本列島南側の太平洋高気圧が強まるであろうことから、7月は関東から九州にかけて平年よりも降水量が多くなるとも見込まれています。これらの予測から、気象庁では「熱中症には例年以上に注意が必要。梅雨期は大雨になる恐れもある」と呼びかけています。

※出典：気象庁「全国3か月予報」



疲れやすい夏、心の疲労も原因に

人間の身体は気温に関わらず体温を一定に保とうとする働きがあり、体温が上昇すると汗をかいて揮発させることで身体を冷やします。しかし何らかの原因で汗をかかなかったり、汗が揮発しにくい環境では十分に体温を下げられず、めまいや筋肉痛、頭痛などの症状が現れたり、自律神経の乱れを引き起こすのです。自律神経の乱れは食欲不振や消化機能の低下などを招き、これらの症状が慢性化すると“夏バテ”の原因にもなってしまいます。高温多湿となる夏は、疲れを感じやすい季節、すなわち“夏疲れ”する人が多いとも言えるのです。

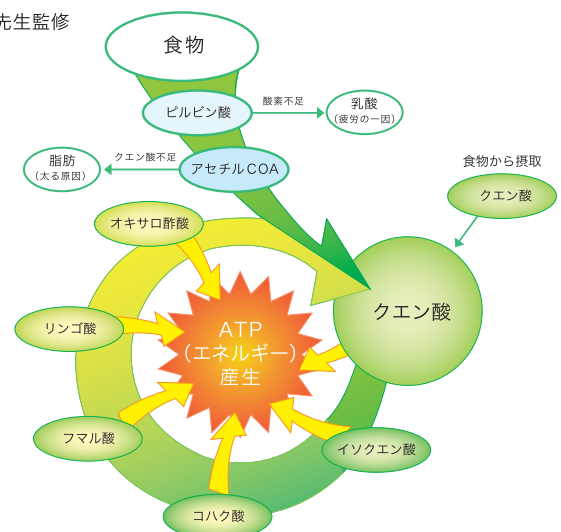
※出典：消防庁「熱中症ハンドブック」、国立療養所 栗生楽楽園「楽食だより」

身体的疲労の回復には“クエン酸サイクル”

身体的疲労を解消するには、“クエン酸サイクル”がポイントになります。炭水化物や脂肪を、生命活動に必要なエネルギー（ATP/アデノシン3リン酸）へと変える過程のひとつでは、クエン酸が必要となります。この過程をクエン酸サイクルと呼びますが、クエン酸はエネルギー変換をすると失われてしまいます。

クエン酸を食物から摂取すると、疲労の一因となる乳酸を発生させることなく、エネルギーを産生できるようになります。

※福田千晶先生監修



疲れの種類とその原因

身体的疲労	エネルギー不足・乳酸の蓄積 筋肉の緊張が続く
精神的疲労	悩み事や人間関係など外的ストレス 動機や思い込みなどの内部ストレス
神経的疲労	眼精疲労・脳の緊張状態・不眠

福田千晶先生インタビュー 毎日の果汁習慣で心身の疲れを防ごう!



健康科学アドバイザーとして、講演活動やメディア出演など多方面で活躍されている福田千晶先生に、夏バテや熱中症を防ぐ方法や果汁を生活習慣に取り入れるメリットなどを教えていただきました。

福田千晶先生 プロフィール

医学博士・日本体力医学会健康科学アドバイザー・日本医師会健康スポーツ医・日本人間ドック健診情報管理指導士・日本リハビリテーション学会専門医。慶應義塾大学医学部卒業後、東京慈恵会医科大学リハビリテーション医学科に勤務。1995年に医学博士を取得し、翌年からフリーランスの健康科学アドバイザーとして講演や執筆を主体として活動する。日本テレビ「ヒルナンデス!」、TBS ラジオ「生島ヒロシの健康広場」など、テレビ・ラジオ出演多数。毎日新聞「日曜くらぶ」にて「福田千晶、くらしの健美法」(4週に1度)連載執筆中。近著に「どうしてもラーメンを食べたい人のための太らない食べ方」(阪急コミュニケーションズ)、「40代からはじめるもっと太らない体づくり」(笠倉出版社)など。

心身が疲労する“夏疲れ”は、慢性疲労症候群の原因にも

一般的に、夏バテにかかる人は少なくないようです。

「毎年6月頃から患者さんがいらっしゃいますね。“夏バテ”とは、自律神経の乱れなどによってなんとなく体調が悪い、疲れている、やる気がない、食欲がないといった症状を引き起こすもので、すぐに命に関わる危険性はありません。しかし、ひどい場合にはそのまま慢性疲労症候群へとつながる可能性もあります」

なんとなく夏は疲れやすいと感じる人が多いようですが、どうしてでしょうか？

「夏バテまでいかなくても疲れやすいと感じてしまうのは、屋外と屋内の大きな気温差によって体力を消耗したり、高温多湿の環境下でも汗をかかない・汗が蒸発しにくいといった状況が続いて体温調節がうまくいかないこと、汗をかくために水分不足となることなどが挙げられます。また、これらの状況が続くこと自体が精神的ストレスとなったり、自律神経の乱れを引き起こして疲労感につながることもあります。これらの“夏疲れ”を防ぐ、もしくはこまめに解消することで、暑い季節も健やかに、爽やかに乗り越えられますよ」

夏疲れを防ぐには、どうしたらいいのでしょうか？

「体内の水分が不足すると、どうしても汗にまで水分がまわらず、汗をかきにくくなってしまいます。また体内に水分を吸収するためにはナトリウム(塩分)が不可欠なため、いくら水分を摂っていても同時に塩分を摂取しなければ水分補給にはなりません。ですから水分と少々ナトリウムは1日の中でちょこちょこ摂取するといいですね」

「もうひとつは自律神経の乱れを防ぐこと。体温調整は自律神経がコントロールしているのですが、睡眠不足やストレスなどで自律神経のバランスを崩してしまうと体温調整がうまくいかなくなり、さらに体力を消耗するという悪循環に陥ることも。きちんと汗をかきながら、心の疲れも残さないようにすることが快適な夏を過ごすポイントと言えますね」





果実ジュースには幸せリラックス効果も

心の疲れを解消するにはどうすればいいでしょうか？

「リラックスしたり幸福感を感じることは、心の疲れを解消するのにとても効果的です。人間は良いイメージや経験値をメモリーして、次にまたその行為を繰り返そうとするメカニズムを持っています。例えば、疲れたときに爽やかな酸味や甘みがおいしく感じられるのは、過去にクエン酸などによって疲労回復が促進されたメモリーが残っているから。心の満足感、疲労回復にはとても重要なんです」

何気なく飲んでいる果実ジュースによってリラックスしているとも考えられるんですね？

「そう、その時々で身体が欲するものは、本当に必要な栄養素や成分をまかなえるものであることも多いのです。いくら身体に良いものであっても、おいしくなければ心は癒やされませんよね。そのとき自分がおいしい、飲みたいと思ったものを飲むことで得られるリラックス効果は馬鹿にできないんですよ。自律神経の働きから夏疲れを防ぐのに、果実ジュースを飲むのも非常におすすめですよ」

朝晩いつ飲んでも、果実ジュースの効果はあり！

夏疲れを防ぐのにおすすめの果汁や、飲むタイミングはありますか？

「基本的にどんな果汁にも果糖とビタミンC、クエン酸は含まれるので、どんなジュースでも結構です。1日あたりの推奨量は体重や体調によって一概に言えないのですが、とにかく自分が『おいしい』と思える量、と考えていただければ結構です。果実ジュースのメリットは手軽であることも大きいからです。私の経験上、朝ごはんを食べていない人は夏バテになりやすいように思います。起床後は身体を動かすためにエネルギーが使われるため、エネルギー不足になると脳に栄養がいきにくくなります。すると自律神経の働きにも影響が出てくるため、夏バテにかかりやすくなってしまうのではと推測しています」

忙しくて朝食をとれないという方も多いようですが…。

「忙しい、食欲が出ないといった方には、まず果実ジュースを飲むことをおすすめしています。私自身も毎朝、必ず1杯の果実ジュースを飲んでいるのですが、糖分やクエン酸、ビタミンCなどが効率的に摂れるので非常に良いと思います。手作りのスムージーにしないではいけないなど、手間をかける必要はありません。なによりも大切なのは続けられること。いつでもどこでも手軽に飲める、市販の果実ジュースで十分ですよ」

身体の疲労回復には“クエン酸サイクル”！

クエン酸には、疲労回復効果があるのですか？

「主に運動によって体内に乳酸が発生しますが、この乳酸を分解してエネルギー源とするためにはクエン酸が欠かせません。さらにクエン酸には老廃物をうまく排出させる働きも。日常生活の中でこまめにクエン酸をチャージすることで、乳酸や摂取エネルギーを効率的に代謝できる“クエン酸サイクル”は、アスリートはもちろん健康面からも非常に注目されています。柑橘系のジュースはとくにクエン酸が豊富ですから、朝だけではなく入浴後など、こまめにちょこちょこ飲むといいのではないのでしょうか。クエン酸サイクルがうまく回ると、ダイエットにも効果的というデータも出ているくらいですし、夏太りの予防にも効果があるかもしれません」

「実は夏場は痩せる人よりも太る人のほうが多いという調査結果もあり、とくに女性はいっぱい糖分の多いスイーツ系を摂りすぎてしまう傾向があるようです。果実ジュースから果糖を摂取すれば、頭も心も満足して甘いものの食べ過ぎを防いでくれるでしょう。心の栄養にもなる果実ジュースは、夏疲れ予防、そして夏を快適に過ごす飲み物としておすすめです！」



果汁のチカラ：実態調査

果汁習慣がある人は
やはり心身が疲れにくい!?

夏疲れを防ぐには果実ジュースが有効という福田先生のご意見をふまえ、実際にオレンジジュースを飲用することで、心身の疲れにどのような影響を与えるのか実験・検証したところ、疲労度やモチベーションなどに差が生じました。

調査方法：ビジュアルアナログスケール調査（10段階）

調査対象：20代の会社員男女各10名（計20名）

調査実施期間：2017年5月下旬～6月初旬の2日間

（天候：2日とも晴れ、最高気温：26～29℃、最低気温：16～21℃）



調査①：調査期間2日間のうち1日は、対象者20名に朝の出社時、オレンジジュース（200ml）を摂取してから各時間の疲労度／意欲・やる気度を回答してもらう。もう1日は同じく対象者20名に、朝の出社時に水（200ml）を摂取してから各時間の疲労度／意欲・やる気度を回答してもらう。

調査②：調査期間2日間のうち1日は、対象者20名に仕事終わりにオレンジジュース（250ml）を摂取してもらい、翌朝の睡眠の質／目覚めの良さ／仕事を休みたい度を回答してもらう。もう1日は同じく対象者20名に、仕事終わりに水（好みの量）を摂取してもらい、翌朝の睡眠の質／目覚めの良さ／仕事を休みたい度を回答してもらう。

オレンジジュースと水による、意欲と疲労の差を比較

出社時、もしくは仕事終わりにオレンジジュースを飲用した日は、水を飲んだ日よりも意欲・やる気度が終日高いことがわかりました。とくに起床時の意欲・やる気度は、オレンジジュースを飲んだときに6.6ポイントに対し、水の場合は5.2ポイントと、オレンジジュースのほうが約1.2倍ポイントが高いことがわかりました。オレンジジュースはモチベーションの維持に違いを生むのかもしれません。

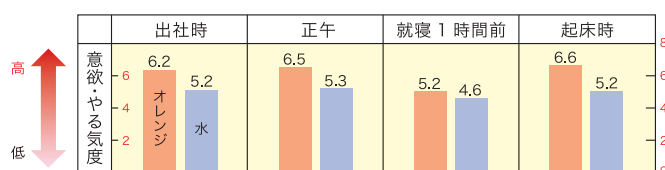
疲労度については出社時、正午、就寝1時間前のいずれのタイミングでもオレンジジュースを飲用した日は水を飲んだ日よりも疲労度が少ない結果が明らかになりました。

福田先生よりワンポイント

「オレンジジュースにはクエン酸が含まれているため、肉体の疲労を素早く解消すると考えられます。また、オレンジジュースの甘味と酸味、そして香りがリラックス・リフレッシュ効果を発揮し、気持ちのオンオフを切り替えてくれているのではないのでしょうか」

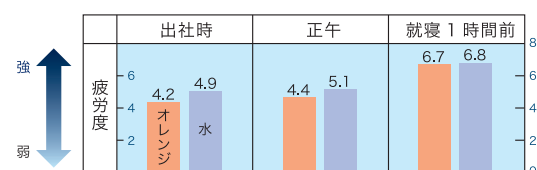
●グループ別の意欲の平均値

※意欲・やる気度は最高指数を10とし、数値が高いほど、意欲・やる気が高い。



●グループ別の疲労度の平均値

※疲労度は、最高指数を10とし、数値が高いほど疲労が強い。



男性はオレンジジュースを飲むと睡眠の質も変化しやすい？

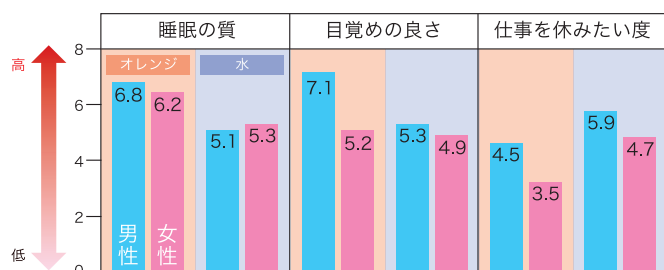
仕事終わりに摂取する飲み物を比較すると、オレンジジュースを摂取した場合のほうが睡眠の質が良く、目覚めがよくなる傾向がありました。さらに仕事への意欲も高く、とくに男性には大きな差が見られます。また朝食を食べられなかった人の昼の疲労度は、オレンジジュースを飲んでいるグループのほうが2.3ポイント低く、ご飯を食べる時間がないときは果汁を摂取するだけでも日中の疲れ方に差が出る可能性があるようです。

福田先生よりワンポイント

「オレンジ果汁に含まれるビタミンCは各種ストレスでダメージを受けた身体を癒やす作用や抗酸化作用があり、良質な睡眠に役立ちます。また果糖は脳のエネルギー源になるので、朝一番の仕事がはかどることでの後の仕事もスムーズに進み、疲れにくくなるとも考えられます」

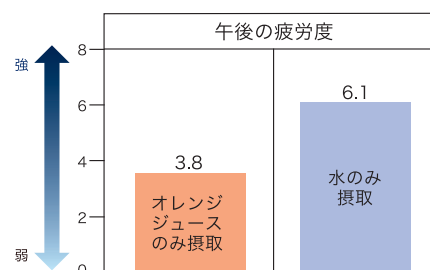
● 男女別に見た睡眠の質と仕事への意欲の差 (n=各10名)

※睡眠の質と目覚めのよさは最高指数を10とし、数値が高いほどよい。
起床時の仕事を休みたい度は低いほど仕事への意欲が高い。



● 朝食を食べない人の正午の疲労度

(n=オレンジジュース摂取5名、水摂取7名)
※疲労度は最高指数を10とし、数値が高いほど疲労が強い。



Tropicana®

トロピカーナ 100% まるごと果実感のご紹介



果実をまるごと味わっているような、「濃くてギュッとつまった味わい」にこだわった果汁100%ジュース。

オレンジはパルプ果汁を、アップル、フルーツブレンド、マンゴブレンドは裏ごしピューレを使用。

グレープフルーツは、ピンクとホワイトの2種類のグレープフルーツをブレンド。

クエン酸が含まれるのはオレンジ(200mlあたり1.6g)、グレープフルーツ(200mlあたり2.2g)です。

商品名：トロピカーナ 100% まるごと果実感 / 容量：900ml (チルドバック) / 価格：250円(税抜)