

疲労軽減させる 和食82品を考案

大阪市大など

大阪市立大などのグループは、疲労を軽減する効果のある和食メニュー82品を考案したと発表した。公募した20〜60歳代の男女24人に食べてもらったところ、疲労感が平均で2割やわらいだという。レシピ本「おいしく食べて疲れをとる」(丸善出版、税抜き1200円)を10日に出版する。

開発したのは、同大学健康科学イノベーションセンターの渡辺恭良所長ら。過去の研究で、ビタミンCやオルニチンなど20種類の栄

◆主なメニューと疲労回復の効用

料理	効果
ぶりのしょう焼き	ぶりがストレスや脳の疲れの軽減に
桜えびのかき揚げ	桜えびの抗酸化作用で頭も体も軽やかに
いわしのトマト煮	いわしやトマトで代謝と脳の働きを良好に
鶏レバーの甘酢煮	鶏レバーが不眠を防ぎエネルギー代謝を助ける
はんぺん入りえび団子	心身のバランスを整えてストレスを緩和
いわしの梅風味かば焼き	いわしは脳の機能を良くし、老化防止にも

養素に抗疲労効果があることを確認しており、それらを多く含む大豆やカツオなどの食材120種類を使っ

て、簡単でおいしく作れるメニューを考えた。「カツオの梅肉みそ焼き」は、カツオに含まれる成分が睡眠を促し、梅が代謝を

促進する。「さばのみそ煮」は、脳の細胞を活性化する効果があるという。