

疲れには精神的疲労と肉体的疲労があります。精神的疲労は、「イライラする」「やる気が出ない」「不安を感じる」などです。肉体的疲労は、「肩こり」「腰痛」「頭痛」「日中の眠気」などが挙げられます。しかし、人間の精神面と肉体面は切り離しては考えられません。精神的なストレスが原因で頭痛や肩こりが発症することがあります。肉体疲労も精神疲労も実はどちらも同じ活性酸素に傷つけられた細胞が脳にシグナルを送っているのです。体が自覚しなくても、精神面から脳から体へとサインは送られ、体の機能は低下し、病の発症の要因をつくってしまいます。

むね肉に含まれている**イミダゾールペプチド**は、抗酸化（細胞の損傷や活性酸素を抑える）や疲労回復に効果があると言われ、1日100gの鶏むね肉を摂取すると体内に発生した活性酸素を除去し、日常生活の疲れを防止することができるかとされています。さらに、脳の老化改善効果があることが判明し、将来認知症の発症を予防する食品として活用されることが期待されています。

**\*イミダゾールペプチドは鶏むね肉 100 g あたり 1223mg と豊富に含まれています。(もも肉は同 467mg)**

**\*カンタン！サラダチキン**

材料	作りやすい分量で
鶏むね肉	1 枚(約 250g)
塩・砂糖	各小さじ1
水	1500cc
生姜・長ネギ	適宜

1. 鶏むね肉は皮をとりのぞき、肉全体に塩・砂糖をよくもみ込み、30 分以上おく。
2. 鍋に水 1500cc と生姜のスライス、長ネギのぶつ切りと1. のむね肉を入れ中火で加熱する。
3. 沸騰前にあくがでるのであくを取り、沸騰したら弱火にして3 分間加熱し火を止めてなべにふたをしてそのまま冷ます。  
さめらた出来上がり。ゆで汁はスープに使う。



**\*失敗しない！照り焼きチキン**

材料	作りやすい分量で
鶏もも肉	1 枚(約 300g)
小麦粉	適宜
サラダ油	小2
<b>照り焼きのたれ</b>	
醤油・酒・味醂・砂糖	各大 1 1/2
	1/2

1. 鶏もも肉はキッチンペーパーで両面の水気をふき取り、6 切れに切り両面に小麦粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を入れ全面になじませ1. の鶏もも肉を皮目を下にしてフライパンに並べ中火で4 分焼いたら(肉をフライパンに押し付ける)肉を返して、もう4 分焼く。
3. 焼いている間に、耐熱の器に醤油・酒・味醂・砂糖・を入れふんわりラップをして600w の電子レンジで1 分間加熱する。(照り焼きのたれ)
4. 2. のフライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、3. のたれを加えて肉全体にからませ、煮詰めて火を止める。



鶏肉部位	100g 中	エネルギーkcal	たんぱく質 g	脂質 g
鶏むね肉皮なし 焼き		195 kcal	38.8g	3.3g
鶏もも肉皮あり 焼き		241 kcal	26.3g	13.9g