

秋の不調『秋バテ』！？を予防して元気な毎日を！

今年の夏も暑かった～とはいえ、9月もまだまだ残暑が厳しい毎日です。

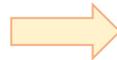
熱帯夜、猛暑日が当たり前・・・しんどいなあと意識しないでも体は悲鳴を上げています。

こんなときに注意したいのが秋の初めの不調「秋バテ」症状

炎天下の暑さ、涼しいクーラーの部屋といった寒暖差やついつい口にする冷たい食べ物、飲み物などで食欲不振、体のだるさを感じやすくなっていないでしょうか。

こんな症状ありませんか？

- ・体がだるい
- ・食欲がわかない
- ・やる気が起きない
- ・1日中眠い
- ・朝すっきり起きられない
- ・寝つきが悪い



夏バテがまだ治らない・・・と思っている間に秋バテに移行してしまうかも・・・涼しさを感じても症状が改善しない場合、特に注意しましょう

暑さの残る今から予防しましょう！



① 湯船につかりましょう

夏の間、汗を流す程度とシャワーですませていませんか？

少しぬるめの38～40℃程度でゆっくりお湯につかってリラックスしましょう

血行や代謝がよくなり、疲れがとれて良い睡眠が得られます

② 冷たい飲み物、食べ物を摂り過ぎないようにしましょう

内臓が冷えると食欲がわかず、消化能力も落ちてしまいます

便秘、下痢、消化不良などの消化器系症状が出やすくなる場合もあります

水分も体温程度の常温で飲み、温かい汁ものなどを食事の一品に加えるなどしましょう

③ 旬の食材を上手に取り入れましょう

実りの秋です。今は各地でお米が不足した状態が出ていますが、間もなく新米も！

そして、さつまいも、里いもなどのいも類、ごぼうやれんこんなどの根菜類、きのこ類、梨、ぶどう、りんご、柿などの果物類

さんま、鮭、さばなどの魚類等々、ビタミン、たんぱく質豊富な食べ物がたくさんあります
季節感に敏感になって、美味しい食材を探してみましょう

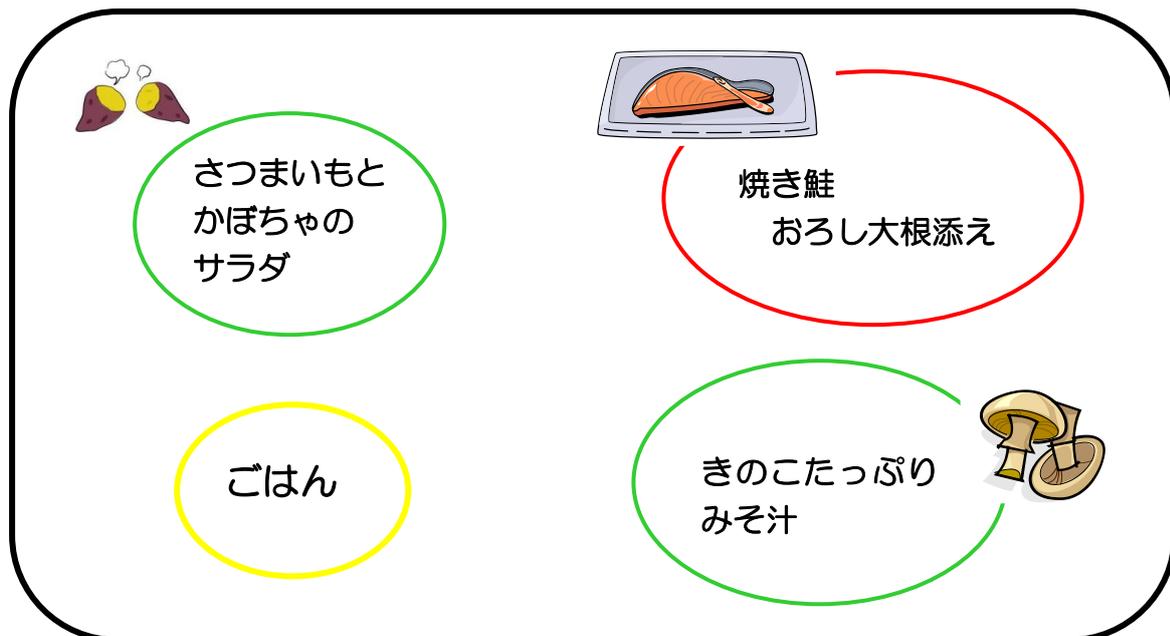
④ 1日をリズムよく過ごし、3食の食事を忘れないように摂りましょう

のど越しの良いひんやりとしたものを食べ過ぎてしまっていると、たんぱく質が不足気味になっているかもしれません

また、暑いキッチンで火を使いたくない、と野菜料理が不足気味になっているかもしれません
特に朝食は抜かないように少しだけでも早起きできるリズムを作りましょう

⑤ ウォーキングやストレッチなど軽い運動をして筋力維持、血行改善をはかりましょう

★簡単食事例



★手間をかけずにできるメニューです

炭水化物：ごはん

たんぱく質：鮭

ビタミンD、ビタミンC、βカロテン、食物繊維：きのこ、さつまいも、かぼちゃ

- きのこ汁におろししょうがを入れると血行促進の効果があります
- ビタミンB1が含まれる食品を取り入れると疲労回復が早まります

ごはんを玄米を追加する・サラダにハムを加える、みそ汁にごまを入れる等

★根菜汁

材料 2人分

<作り方>

豚こま切れ肉	50g
うす揚げ	1/4枚
さつまいも	60g
にんじん	30g
生しいたけ	2枚
青ねぎ	2本

だし汁	1.5カップ
みそ	小さじ2
七味唐辛子、粉山椒など適宜	

- ① 豚肉は1cm角程度に切る。うす揚げは1cm幅に切る。
- ② さつまいもは皮付きのまま、1.2cm角に切る。にんじんは6~7mm厚さのちょう切り、生しいたけは4~6つ切りにする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にだし汁、①、②を入れて煮立たせ、アクをとって根菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ みそを溶き入れて仕上げ、器に盛り③をかけ、好んで七味唐辛子、粉山椒などをふる。

食事はよく噛んで食べましょう

食べ物をよく噛むことで「**食事誘発性熱産生**(食事をした後、安静にしているでも代謝量が増大すること)」が高まり、体温が上がり、代謝アップにつながると言われています