

季節の変わり目「秋バテ」注意

「秋バテ」とは、秋になり日々の寒暖差に体が対応できず、自律神経・ホルモンバランスが乱れて体調を崩してしまうことです。

秋バテの症状

- ☐ 疲れが抜けない
- ☐ 起きられない・眠れない
- ☐ 集中できない
- ☐ 食欲がない・胃腸の調子が悪い
- ☐ 肩こり・頭痛・めまい・立ち眩みがある

※ 複数当てはまる人は要注意



◆食事による体づくりと生活習慣での予防法◆

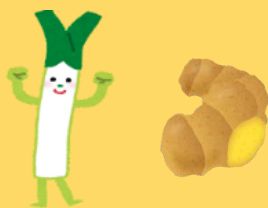
疲労回復・自律神経の調整に繋がる食材

- 豚肉・大豆・きのこ類・ごま など
エネルギーの産生と神経伝達に関わるビタミン B1 を多く含みます。



体の中から温める食材

- しょうが・ネギ・ニラ・たまねぎ など
血の巡りをよくし、体の内から温める効果があります。



胃腸の調子を整える食材

- かぼちゃ・里芋・山芋・さつまいも・かぶ など
整腸効果のある食物繊維、免疫力を高めるビタミン C が豊富に含まれています。
特に旬のさつまいもとかぼちゃはおすすめです。



生活習慣

- ぬるめのお風呂(38℃～40℃)にゆっくり浸かる … 体の中から温める
- 体の負担にならない程度の運動(ウォーキング・ストレッチ等)を行う
… ストレス解消・食欲増進、良質な睡眠を促す
- 体温調整を行う … 気温の変化に応じて服装を変える

