



# コスモス “食通信”

No.287  
令和2年9月号



今回のテーマ

## 秋バテ



### 秋バテとは

夏過ぎて涼しくなってきたのにも関わらず、夏バテのような体の不調が続く、体がだるい、疲れやすい、食欲不振、疲労感などの症状が出ている状態のことを言います。

### 原因と症状



朝晩の気温差や日中の気温の変化で体がついていけない事、秋になっても冷房が効いた室内にいる時間が多い事で自律神経が乱れ、血行不良を招き体調不良を起こしやすくなります。そして、夏の間冷房や冷たい物の取りすぎで胃腸が冷え、体全体が冷え疲労感やだるさを感じるという悪循環に陥ってしまうのです。



・めまい  
・立ちくらみ



・体がだるい  
・疲れやすい



・食欲がない  
・胸やけ  
・胃もたれ

このような症状や生活習慣の方は『秋バテ』に注意

- 夏はシャワーだけで済ませている
- 朝スッキリ起きれない
- 冷たい飲み物ばかり飲む
- 胃腸が弱い
- 舌に白いコケ状のもの(舌苔)がつく
- 肩こり・頭痛
- 暑さ寒さに弱い
- やる気が起きない
- 顔色がくすむ

### 予防&対処法

#### ① ゆっくりと入浴する！

いつもシャワーだけで過ごされている方も、秋バテ対策の為に**37度～40度のぬるま湯**でゆったりと湯船に浸かりましょう。湯船にゆっくり浸かることで、**血液の循環が良くなり、体の冷えが改善**されていき1日の疲れを癒すことができます。そして**自律神経の乱れも改善**されていきます。お湯が熱いと**刺激が強くなり交感神経が活発になりリラックスできなくなります。**



## ② 運動を日常的に取り入れる！

激しい運動よりも手軽に始められる30分程度の散歩やウォーキングなどの有酸素運動は、血流を良くし疲労物質の排出を促す為、**疲労や自立神経の回復**の効果が期待できます。他にも**ストレス解消**や**食欲増進**といった効果もあります。



## ③ 睡眠をしっかりとれるように快眠対策！

睡眠を取る事で**心身の疲労回復させる働き**があります。睡眠が足りないといつまでも疲れが取れることなく残ってしまいます。十分な睡眠をとり疲れを持ちこさないようにしましょう。クーラーをずっとつけて寝る時は毛布などを使用し**必要以上に体を冷やさない**ようにしましょう。



## ④ 栄養素を積極的に取る！

主に身体を温める食べ物や食事をとるようにしましょう。生野菜などは身体を冷やしやすいため、火を通したり温かく調理したものを食べるようにしましょう。体を温める作用のある**根菜類**や**体調を整えるビタミン類**が豊富な豚肉や納豆などを取り入れてみてください。



### …きのこ類…

椎茸、しめじ、エリンギなどのきのこ類は**ビタミン類**と**食物繊維**が豊富な食材です！お腹の調子を整えてくれる働きがあるので**腸内環境の改善**に効果的と言われています。みそ汁やスープ、炊き込みご飯などに入れてみましょう。

### …根菜類…

夏に旬を迎える野菜より水分が少ないため、**身体を冷やさない働き**があります。また、**ビタミン類**を豊富に含み、**免疫力を高める効果**や**血行を促進させる作用**、**毛細血管が弱らない**ように保つ作用があります。生で食べるよりスープなどの体が温まる調理法で根菜類を使いましょう。



### …ビタミンB1…

体内で**糖質をエネルギーへ変えること**の働きに関わる**ビタミン**です。不足してしまうと、沢山のエネルギーを必要とする**脳や神経に影響**が出てイライラしたり**疲労が溜まったり**、**疲れやすくなる**という症状が現れます。毎日摂取するのであれば、**脂身が少ない豚のひれ肉**や**玄米**、**豆類**などがおすすめです。**煮る、蒸す**等の調理法なら**ビタミンB1の損失が少なく効果的に摂取**することが出来ます。

## ⑤ 冷房対策！

着脱しやすい上着やカーディガン、ストールなどで**自分の体調に合わせて温度調節**をしましょう。ハイソックスや膝掛けなどで下半身の保温も心がけましょう。



◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リアップ 処方薬局グループ 担当栄養士：藤田

