

### 原因② 偏った食事による栄養不足

夏はそうめんや冷や麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質やビタミン・ミネラルは意識して摂りましょう。

しょうがやしそなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料は食欲増進に効果的です。バランスの取れた食事でも秋バテに負けない体にしましょう！

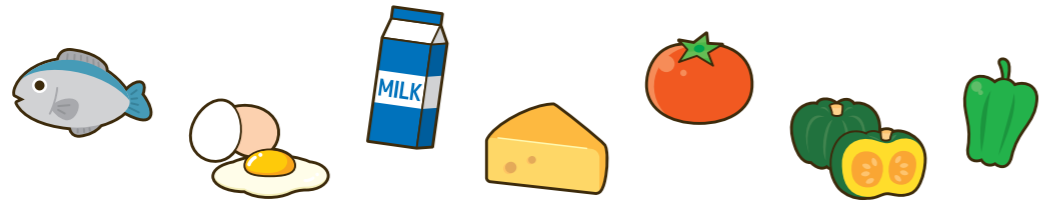
#### オススメの食材

たんぱく質 肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

★ビタミンB1を含む豚肉・レバー・大豆・まぐろ・牛乳は特にオススメ！

ビタミン・ミネラル トマト・かぼちゃ・ピーマンなどの緑黄色野菜

★ビタミンを含む食べ物をよく噛んで食べることも重要！



### ●日頃からできる秋バテ予防方法

・冷たいものを食べ過ぎない、飲み過ぎない

・紫外線対策を怠らない

・水分をしっかりと補給する

・シャワーだけでなく湯舟にしっかりと浸かる

・ウォーキングなどの有酸素運動で血流をよくする

・適切な服装で温度差を管理する

## 秋の味覚を楽しむために体調を整えましょう！

# 秋バテにご注意!!

秋頃に体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態を「秋バテ」といいます。原因としては夏に冷房や冷たい物を摂り過ぎたことで自律神経が乱れているのに加え、秋の朝昼夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響で起きています。

8月号では秋バテの症状や対策をご紹介します。



食欲がなく  
胃がもたれる



不眠

疲れやすく  
体がだるい

## こんな症状が出たら 「秋バテ」の サイン！

立ちくらみや  
めまいがする

頭痛や肩こり



便秘や下痢



### 原因① 温度差による自律神経の乱れ

秋バテの大きな原因は温度差による自律神経の乱れと血液循環の悪化です。

38～40度のやや温めの湯舟にゆっくり浸かることで血行が良くなり疲労回復が促されます。

他にはマッサージや就寝前の複式呼吸などもリラックス効果があるのでオススメです。

