

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。

夏バテから秋バテに・・・？

今年の夏も猛暑となり、夏の疲れがたまっているかたも多いのではないのでしょうか。夏の疲れを残したままにしていると、夏バテから秋バテになってしまう人が多いそうです。今月は秋バテの予防方法をご紹介します。

秋バテとは？

秋バテとは、食欲不振やだるさなどの夏バテの症状を秋口まで引きずり、疲れやすい、めまいがする、集中できないなどの症状が出ることで、夏から秋への季節の変わり目に起きる体調変化を指します。
秋バテになってしまう原因は、夏場に冷たいものを摂りすぎて内臓が冷えたり、エアコンと外気の温度差による冷房冷えなどで、自律神経が乱れている状態で、秋口になると一日の寒暖差が大きくなったり、長雨や台風などの気象の影響が加わりさらに自律神経が乱れてしまうことにあるといわれています。

秋バテの主な症状

- ☐ 身体がだるい
- ☐ 胃もたれがある
- ☐ 疲れやすい
- ☐ 風邪を引きやすい
- ☐ やる気が出ない
- ☐ 頭痛がする
- ☐ めまいがする
- ☐ 食欲がない



秋バテの予防法

①睡眠

生活リズムを整えることが大切なため、睡眠時間をしっかりと確保しましょう。朝起きたら太陽の光を浴びて、体内時計のずれをリセットします。



②入浴

自律神経の乱れを整えたい時に効果的と言われているのが入浴です。38～40℃程度のややぬるめの温度で湯船につかってリラックスしましょう。



③運動

ウォーキングや短時間のジョギング、ストレッチなど軽めの運動を習慣づけましょう。適度な運動は自律神経のバランスを整えます。運動することで、安眠にも繋がります。



④寒暖差対策

一日の中での寒暖差が激しいため、涼しい時には羽織れる上着を着用できるようにして身体が冷えないように対策をしましょう。気温の上げ下げが自律神経に悪影響を及ぼしてしまいます。



⑤食事

どの季節でもいえることですが、旬の食材は美味しいだけでなく、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれています。日々の食事に、秋に旬を迎える食材を意識的に取り入れましょう。おすすめの食材と簡単レシピをご紹介します。

オススメ食材①かぼちゃ



ビタミンA、C、Eを豊富に含んでいるので、免疫細胞を活性化し、風邪や感染症予防に役立ちます。食物繊維が豊富なので、腸内環境を整え、便秘解消や便秘予防にも効果が期待できます。

オススメ食材②里芋



里芋はカリウムが豊富に含まれています。カリウムを摂取すると、むくみや高血圧の予防や改善が期待できます。

オススメ簡単レシピ

「里芋明太クリームチーズ和え」

【材料】

- さといも・・・150g
- クリームチーズ・・・30g
- 明太子・・・20g
- 醤油、みりん・・・各小さじ1/3

【作り方】

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り茹でて、明太子は皮を取り、ほぐす
- ②クリームチーズをサイコロ型に切る
- ④すべての材料と調味料を混ぜる

