



## 🍊 秋バテに要注意！

だんだんと過ごしやすい気候に変わってきました。

芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋など、色々なことに挑戦しやすい季節ですね。でも、何となく体が不調で気が進まない、なんてことはありませんか？それは「秋バテ」かもしれません。

### ＜主な症状＞

- ・身体が重く感じる
- ・いつもと比べて食欲が出ない
- ・気分が優れない、無気力になる
- ・顔色が悪い
- ・めまいや立ちくらみがおこる
- ・肩が重く感じて、頭痛がする

## 🍊 秋バテの原因

夏の間冷房のきいた室内で過ごす時間が多かった人や、冷たいものを摂り続けた人などは、胃腸などの内臓が冷えて血の巡りが悪くなり、その結果、秋になっても疲れやだるさが続いてしまいます。また、寒暖差の激しい秋は、自律神経のバランスが崩れやすくなります。自律神経が乱れてくると、ストレスが溜まりやすくなったり、気分も落ち込みやすくなったりして、心身共に疲れやすくなります。

## 🍊 秋バテ解消法！



### ＜体を温めましょう。＞

お風呂で体を温めましょう。お風呂に入るときはシャワーだけではなく体の芯から温めるつもりで少しぬるめのお湯にゆっくりとつかりましょう。お湯の温度は38℃～40℃くらいがお勧めです。

### ＜適度な運動をしましょう＞

ウォーキングなどの少し汗をかく程度の運動がお勧めです。血行が良くなる上に、運動をする事で、夜の睡眠の質が向上し、疲れがとれやすくなります。

### ＜食事に気をつけましょう＞

秋に旬を迎える食材は、栄養価の高い食材が多く、健康管理に役立ちます。なるべく冷たいものは避け、胃腸に負担をかけないように、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。

秋が旬の食材	効 果
サンマ (青魚)	カルシウムやカルシウムの吸収を助けるビタミンDなどの栄養成分が多く含まれています。DHA や EPA という不飽和脂肪酸が含まれていて、コレステロールを下げる働きがあります。また抗酸化作用があるので、老化防止にも期待できます。
キノコ類	食物繊維が豊富です。脂肪を排出する効果で肥満になりにくい身体をつくり、血中コレステロールを減らします。他にもビタミン類、カルシウムや必須アミノ酸も豊富で、高血圧、動脈硬化などの予防も期待できます。
さつまいも	ビタミンCが豊富で皮膚や血管の老化を防ぐ効果があります。食物繊維も多く、弱った胃腸を保護したり、腸内環境を整えてくれます。また、カリウムが余分なナトリウム(塩分)を排出するので、高血圧やむくみ予防にも期待できます。

※季節の変わり目も、体調管理に気をつけていきましょう。

体調不良が続く場合は、一度医療機関を受診することをお勧めします。



加地薬局からのお知らせ等がパソコンからご覧になれます。 <http://www.kaji-ph.com/>

QRコード対応携帯の方は右のQRコードを読み取るだけでURLが表示されます。

携帯版 URL <http://www.kaji-ph.com/k/>

