

～ 秋バテを防ぐ ～

暑い夏から過ごしやすい秋になったのに「疲れやすい」「体がだるい」など、身体の不調はありませんか？
その症状は、もしかしたら「秋バテ」かもしれません。
季節の変わり目は体調を崩しやすいので、規則正しい生活を心がけ、秋バテを予防しましょう。

★ 秋バテの症状 ★

- 疲れやすい
- 体がだるい
- やる気がでない
- 肩こりや頭痛



- 食欲がない
- 胃がもたれる
- 下痢や便秘 など



★ 秋バテの原因 ★

- ①夏の疲れ、エアコンや飲食による体の冷え
- ②秋特有の天候による自律神経の乱れ

秋は天候が変わりやすく、一日の寒暖差が大きい
ため、体温等を調節している自律神経が乱れやすくなります。
夏の疲れが残ったまま体に負担がかかると、秋バテが起こり
やすくなります。



★ 秋バテの予防 ★

十分な休養や栄養をとり、疲れた体をいたわりましょう。

冷たいものの摂り過ぎは胃腸の機能を弱めます。

温かいものを摂るようにしましょう。

また、体の冷えも秋バテにつながります。

衣類や寝具を調整したり、ぬるめのお湯に

ゆっくりつかったり、体の冷えを予防しましょう。

38～40度
程度



～お誕生日おめでとうございます～

※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ
掲載しています

～旬の食材で秋バテ予防～



旬の食材は栄養価が高く、味も濃いため、
特においしく食べられます。

秋が旬の野菜には、疲労回復や腸を整える
効果が期待できるものがあります。



★ さつまいも ★

おかずやお菓子など、色々と
調理・加工ができます。
焼いもや干しいもにすると
手軽に食べることができます。

★ 山いも ★

滋養強壮に効果があるといわれています。
すりおろして「とろろ」にするのも
おすすめですが、焼いたり、
蒸したりしてもおいしく食べられます。



体を温めてくれる
生姜・ネギ・ニンニクも
おすすめです。



★ きのこと類 ★

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で低カロリー。
炒めものや和え物など様々な料理に使えます。
毎日の献立に取り入れたい
食材です。



(しいたけ) (しめじ) (エリンギ) (まいたけ)