



陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さも少しずつ短くなってきました。

夏に暑い日が続き自律神経の不調を起こして、体調を崩すことを「夏バテ」といいますが、「秋バテ」という言葉があるのをご存じでしょうか。



今回は「秋バテ」についてお話しします。

秋バテとは？

秋は日々の気温が安定せず1日の中でも朝夕で大きく差が出てしまう時期です。

「秋バテ」はこの寒暖差によって自律神経が変調をおこし、様々な症状を起こすことをいいます。また、秋雨前線が停滞したり、多くの台風が通過するなどで気圧が変動しやすいため、それによっても自律神経のバランスが崩れてしまうことがあります。

秋バテチェック

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 食欲がない | ☐ なかなか寝られない |
| ☐ 疲れやすい | ☐ 朝おきられない |
| ☐ 体がだるい | ☐ 肩こりがひどい |
| ☐ 立ちくらみがある | ☐ めまいがある |
| ☐ 頭がボーっとする、頭が重い、頭が痛い | |

左記の症状が1～2週間以上続くときに、

- ・・・2個あれば、秋バテかも？
- ・・・3～4個で秋バテの可能性が高い
- ・・・5個以上あれば秋バテですので早めの対策が必要です



秋バテを予防しよう！

- ・バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・食事は温かいもの、飲み物も常温や温かいものをとるようにしましょう。
食事中はゆっくりよく噛み、胃腸の状態を整えることが大切です。
- ・入浴は37～39度程度のお湯で体を温めましょう。
- ・日中と夜の気温差が大きいので、外出時には着脱しやすい上着などで体温調節をしましょう。
- ・就寝時は気温に合わせてパジャマや掛布団を選びましょう。
- ・睡眠をしっかり摂り、生活リズムを整えましょう。
- ・30分程度の散歩やストレッチなどの軽い運動を続けましょう。

夏野菜は身体を冷やす効果があります。
秋の旬の食材を積極的に取り入れ身体を温めましょう



毎日の食生活や生活習慣に少しずつ気を付けて、秋を心地よく過ごしましょう！

今月のコーナー 季節の美味しいもの ～ ぶどう（葡萄）～

ぶどうは栽培の歴史が古く、世界中で親しまれている果実です。生で食べることが多いのは実は日本ならではの、海外では主にワインの原料として栽培されています。

世界に1万種類以上あるといわれるぶどう。皮の色は「巨峰」などの黒系、「マスカット」に代表される青系、「甲斐路」などの紫系3系統。近年では皮ごと食べられて、種の少ない品種が人気で生産量も増えています。主成分の果糖やブドウ糖などの糖質には疲労回復効果があります。

また、カリウムも豊富です。種や皮には、抗酸化作用のあるアントシアニンが豊富に含まれています。

ぶどうは実にハリがある、全体的にきれいに色づいているものを選びましょう。軸がしっかりしており、茶色くなっているものが良いです。白い粉がついている方が新鮮です。

