



健康メモ

平成29年9月

秋の健康管理

(季節の変わり目に注意)



秋は、気温が下がって過ごしやすい季節となりますが、夏バテ（胃腸機能が低下、疲れ）が残っていると、回復しないまま秋バテになることがありますので、注意が必要です。



こんな症状があったら、注意です。秋バテチェックで確認してみましょう。

● 秋バテチェック

(3つ以上当てはまったら要注意)

- 肩こりや頭痛がある。
- 体がだるく、疲れやすい。
- 頭がぼんやりとする。
- 朝スッキリ起きれない。
- 食欲がない。
- 胸やけや胃もたれがある。
- 不眠気味で、なかなか眠れない。
- めまいや立ちくらみがある。

秋バテの予防と対策

◆湯船にゆっくりつかりましょう。



◆軽い運動で、身体を動かしましょう。
(20分～30分程度の散歩・ウォーキングなど)



- ◆睡眠をしっかりとりましょう。
- ◆カーディガンなど羽織れるものを一枚、素足を避けて身体を冷やさないようにしましょう。



食事で予防



- ◆食事は3食きちんと食べ、1日のリズムを整えましょう。
- ◆よく噛んでゆっくり食べましょう。
- ◆お茶や紅茶、スープなど温かい飲み物を積極的にとりましょう。
- ◆疲労回復効果のある**ビタミンB群**を食べましょう。
〔豚肉、大豆、キノコ、昆布、豆腐、味噌、納豆など。〕
- ◆旬の食材を取り入れましょう。
秋刀魚（良質のたんぱく質、EPA,DHAが豊富）。
さつま芋（ビタミンC、食物繊維が豊富）。
なす（食物繊維豊富、秋なすは皮がやわらかく、実がひきしまり美味しい）。

食欲の秋！スポーツの秋！体調を整え、快適な生活を送りましょう。