

スマイル通信

管理栄養士編

Vol.89

特集：秋バテ対策
～ 季節の変わり目の体調管理 ～

今月のおすすめ商品：
おとなの肝油ドロップ ブルーベリープラス



秋バテ対策

～ 季節の変わり目の体調管理 ～



◆「秋バテ」とは

夏の暑さは乗り切れても、冷房などによる冷えによって自律神経のバランスが乱れて、秋口まで不調が続いてしまうこと。

あまり聞きなじみがないですが、最近では悩む人が多くなっています。

◆主な原因

・猛暑疲れ



・気温の変化

季節の変わり目には朝晩と日中、室内と室外で気温差が激しくなります。気温差が大きいほど自律神経が乱れ、秋バテのような症状が出てきます。

・気圧の変化

秋は長雨や台風の影響で気圧の変動が大きくなりやすいです。低気圧になると自律神経が乱れることから、頭痛・体のだるさなどを感じやすいです。



・真夏と変わらない生活習慣

夏は暑さから、冷たい飲み物や食べやすいあっさりとした食事を取る傾向があり、内臓が冷え、胃腸の機能も乱れ消化機能の低下を招いてしまいます。その状態で、食欲の秋だと言って食べすぎたり飲みすぎたりすると、胃液の過剰分泌による胸やけや胃もたれが生じてしまいます。

◆主な症状

夏バテによく似た症状があらわれます。

- ・ 疲れやすく体がだるい、やる気がでない
- ・ 立ちくらみやめまいがする
- ・ 食欲がない
- ・ 胃がもたれる
- ・ 寝不足気味でスッキリしない、頭がボーッとしている など



◆対策方法

①身体を温める

- ・ お風呂で身体を温める
- ・ 常温または温かい水、お茶を意識して摂取する
- ・ 運動で血行を良くする など



②しっかり睡眠をとる

自律神経の乱れを防ぐためにも、しっかりと睡眠時間を確保するように意識しましょう。

寝る時は部屋を暗くして、朝は日の光をしっかりと浴びましょう。



③栄養バランスのとれた食事をとる

旬の食材は栄養価も高くおすすめ。

また、ビタミンB1を多く含む食材もおすすめです。

※ビタミンB1…体内で糖質をエネルギーに替えて体内のスタミナを維持してくれます。

◇秋が旬の食材

- ・ 鮭、さんま：良質なタンパク質・ビタミン
- ・ しめじなどのキノコ類：ビタミンD
- ・ さつまいも：ビタミンC・Eのほか、食物繊維の働きで腸の働きを活発に
- ・ 柿・梨などの果物類：ビタミンCが豊富、水分不足にも

◇ビタミンB1が豊富な食材

豚肉、レバー、ぶり、豆類（納豆など）、うなぎ、カツオなど

★体を冷やさないために、生姜やネギなど体を温める効果があるものもとり入れましょう。

— おすすめの食べ方 —

⇒ビタミンB1を多く含む食材と、体を温める食材を組み合わせましょう

- ・ 豚しゃぶのソースに生姜やネギをたくさん入れる
- ・ レバーを生姜とともに炒め煮にする など

※参照：全国健康保険協会

◆今月のおすすめ商品 おとなの肝油ドロップ ブルーベリープラス

手軽に美味しく
栄養補給★

▼栄養機能食品

ビタミンA

夜間の視力の維持を助けるとともに、皮膚や粘膜の健康維持を助ける栄養素です

ビタミンD

腸管でのカルシウムの吸収を促進し、骨の形成を助ける栄養素です

ビタミンC

皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持つ栄養素です



ブルーベリー風味

※取り扱いのない
店舗もあります

100粒入り

▼栄養成分表示（1粒当たり）

エネルギー…3.1kcal
たんぱく質…0.0g
脂質…0.0g
炭水化物…0.9g
ビタミンA…237 μ g
ビタミンD…1.7 μ g
ビタミンC…31mg



栄養不足が気になる方、アイケアをしたい方におすすめ！

めぐすりの木エキス、**アントシアニン**、**ビタミンA**とアイケアを考えた

成分をふんだんに配合しました。

ビタミンD・ビタミンCはもちろん、葉酸や乳酸菌に加え、
本物のサメ肝油エキスも配合しています。



※参照：野口医学研究所 HP

エスマイル通信に関して何かご質問のある方は、お気軽に薬局スタッフに
お声をおかけ下さい。 管理栄養士 植田