

エスマイル通信

管理栄養士編

Vol.95

特集：春の体調管理

：今月のおすすめ商品



春の体調管理について

季節の変わり目の春は、生活環境が変わったり、新生活が始まる方も多く、体調を崩しやすい季節です。急激な寒暖差や新生活のストレスによって起こる春の不調は「春バテ」とも呼ばれ、自律神経のバランスが乱れることが主な原因です。

～あなたは大丈夫？春バテチェック～

- からだがだるい
- やる気がでない
- 疲れやすい
- イライラしたり、気分の浮き沈みがある
- 食欲がない
- 頭痛や肩こりがひどい
- 目覚めが悪い、眠気が取れない
- 夜眠れない



これらの症状がある方は、「春バテ」かもしれません！

春バテの原因は“自律神経の乱れ”

自律神経は体の調子を整えるために重要な神経で、体温を調節したり、内臓の働きや代謝をコントロールする役割があります。寒暖差や気圧差が激しいとコントロールが困難になるため、疲れやだるさ、頭痛やめまいといった体の不調や、イライラするなど、気持ちの面にも影響が出てしまいます。また、慣れない新生活や生活環境の変化によって、ストレスが溜まることでも自律神経が乱れてしまい、春バテの原因となります。

春バテの予防・解消方法

食事

○1日3回しっかり食べる
規則正しい食生活で生活リズムを整えましょう。



○バランスの良い食事を心がける
食事のバランスが悪いと栄養が不足し、体調を崩しやすくなってしまいます。主食、主菜、副菜をそろえるようにしましょう。

運動

○適度に体を動かす習慣をつける
体を動かすことで、代謝が良くなり、体温が上がりやすくなります。特に有酸素運動は自律神経のバランスを整えるセロトニンの分泌を促し、気持ちも安定しやすくなります。



睡眠

○十分な睡眠時間を確保する
入浴やストレッチで体をほぐしたり、温めたり、寝る前はスマホなどを見ないようにするなどして、心身をリラックスさせて、質の良い睡眠を取りましょう。



入浴

○湯船に浸かり体の芯まで温める
ぬるめのお湯(38℃~40℃)に20分程度入浴すると、体の芯まで温めることができます。体を温めることで自律神経のバランスが整い、心身をリラックスさせることができます。

~春バテにおすすめの栄養素~

○ビタミンB1：疲労回復効果
豚肉、玄米、卵



○ビタミンB6：免疫機能を正常に維持する働き
鶏肉、マグロ、さつまいも



○ビタミンB12：神経機能を正常に保つ働き
あさり、しじみ、レバー



○ビタミンC：抗酸化作用、免疫機能の維持する働き
ブロッコリー、レモン、いちご



○カルシウム：イライラ予防効果
牛乳・乳製品、大豆製品、小魚



~今月のおすすめ商品~

ボディメンテドリンク



毎日の手軽な体調管理に！

製品特長

- 乳酸菌 B240 が手軽に摂れる
- 乳成分不使用、アレルギーフリー飲料
- 体液の組成に近いこだわりの電解質バランスで、カラダの水分量をキープ
- 低カロリーですっきり飲みやすいグリーンシトラス風味

引用：大塚製薬ボディメンテ公式サイト <https://www.otsuka.co.jp/bdm/>

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 山本