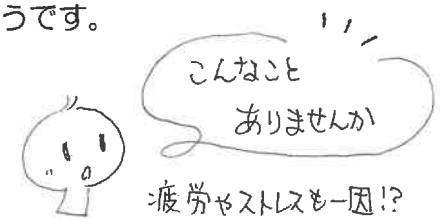
秋の疲れにご用心

連日、真夏日が続いた今年の夏。涼しくなる日を待ち望むところですが、夏の暑さが和らぐ頃に体調不良が現れることがあるそうで……今回は“秋の疲れ”についてお話しします。

「秋バテ」って、聞いたことありますか？

涼しくなり始めても、なんだか体がだるい、疲れやすい、食欲がない、あまり眠れないなど、日中と朝夕の気温の寒暖差や、台風など不安定な気象の影響等によって起きる体の不調を「秋バテ」と呼ぶこともあるそうです。



- 朝夕の気温が下がってきても、夏と同様に部屋を冷やしすぎてしまう
- 冷たい食べ物や飲み物を摂りすぎてしまう
- 夏の暑さによる疲れが取れず、体調が回復していない

「秋バテ」にならないようにするには？

温かい食べものや飲みものを摂ることを意識したり、温かい湯船に浸かったり……
体を冷やさないようにするのも対策のひとつ。
そのほか、適度に体を動かして血行を良くし、睡眠をとることも有効だそうです。

栄養士のおすすめ！ 秋に摂りたい食材＆メニュー

◆さつま芋…胃腸を整える。疲労回復にもおすすめ。
（さつま芋と油揚げの味噌汁、焼き芋）

◆かぶ…消化を助ける働きがある。弱った胃腸をサポート。
（サラダ、浅漬け、味噌汁）

◆きのこ類…食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整える。

簡単メニュー♡豚肉ときのこのレンジ蒸し

- きのこと豚バラ肉を交互に重ね、酒、塩コショウを振る。
- ラップをしてレンジで加熱し、水分を切る。
- ポン酢をかけたら出来上がり♡

秋の気配を感じ始めるころに出る疲れ。
そのまま放置すると、体調を大きく崩す原因になるかもしれません。
子育て中のママ・パパは、自分へのケアを後回しにしがちです。
毎日が忙しく、実行するのは難しいこともあると思いますが、
時には自分の体調に目を向け、パートナー同士で労わり合い、
心や体を大事にしてあげましょう♡