

# 夏の疲れ解消法 秋バテ対策

～そのたるさ、秋バテかも！～

# 1. 秋バテとは

夏の疲れが取れないまま秋へ移り、夏の間の生活習慣や冷えによって自律神経のバランスが崩れてしまい、一時的にだるさなどの影響が出る現象。主に下記のような症状がみられることが多いです。

倦怠感・めまい・不眠・集中力の低下  
肩こり・頭痛・食欲不振・胸やけ・胃もたれ



なんとなくいつも体がだるくなったり  
仕事や家事にやる気が起きなかったり  
日中にもものすごい眠気に襲われたり…  
様々な体調不良が起こることがあります

## 2. 秋バテになる原因とは？

### ①朝夕の温度差による自律神経の乱れ

昼間は暑くても朝夕が涼しかったり、数時間で寒暖差が激しくなります。そのため多くのエネルギーを消費して寒暖差に対応するため、**自律神経の乱れを起こしてしまい、体調不良を引き起こします。**

### ②天候による気圧の変化

8月下旬から9月にかけては台風が多い季節でもあります。台風（低気圧）が近づいてくると頭が重くなったり関節が痛んだりしてしまいます。**別名「気象病」とも呼ばれています。**

### ③冷たいものの食べ過ぎ

熱中症予防にもなりますが、食べ過ぎることで内臓を冷やしてしまい消化機能等の働きが鈍ってしまいます。その結果**胃もたれや食欲不振などの不調**が現れることがあります。



### ④夏バテによる疲れの蓄積

夏バテによる体調不良が続くことで体にはどんどん疲労が蓄積していき、季節の変わり目の気温や天候の変化に耐えることが出来ず**体調不良を引き起こしてしまいます。**

### 3. 秋バテ・夏の疲れ対策方法

#### 【食事に温かい食べ物・飲み物をプラス！】

朝のコーヒーをアイスコーヒーからホットコーヒーに変更する、ランチや夕食に汁物を一品プラスする、等毎日の食事の中で温活を意識しましょう！

一例として、体を温める作用のある食材をまとめました！

しょうが・レンコン・にんじん・にんにく・山椒・かぼちゃ・たまねぎ・ネギ・唐辛子・鶏肉・牛肉・鹿肉・栗・はちみつ…等



#### \* 身体ポカポカ生姜ドリンクレシピ \*

- ・ お湯…200ml
- ・ すりおろし生姜…小さじ1/2
- ・ はちみつ…大さじ1
- ・ レモン汁…大さじ1
- ・ 輪切りレモン…1枚

カップにすりおろし生姜とはちみつを入れ、お湯を注いで混ぜ、レモン汁も混ぜる。

レモンの輪切りがあれば乗せて完成です！

### 3. 秋バテ・夏の疲れ対策方法(2)

#### 【ぬるめのお湯につかりましょう】

夏は簡単にシャワーで済ませ、湯船につかるのを避けがちではないですか？これでは体を深部まで温めることが出来ません。冷房や薄着などで冷えた体を中から温めることはとても大切です！

**ポイントは「ぬるめのお湯」につかること**

熱すぎるお湯は交感神経が働きすぎてしまい、リラックス効果が十分に得られずにかえって疲労がたまってしまうことがあるので注意！

**お湯の温度は39℃前後、入浴時間は20～30分が望ましいです。**

#### \* 安眠に繋がる入浴のタイミング \*

温まったからだの深部体温が皮膚体温と同じくらいに戻るときがベスト。そのためベットに入る1～2時間前にお風呂から上がることが理想です

#### \* お風呂から上がるタイミング \*

額にうっすらと汗が出てきたらからだの深部体温が1℃上がったという目安のサイン

ここでお風呂から上がるか休憩をはさむようにしましょう



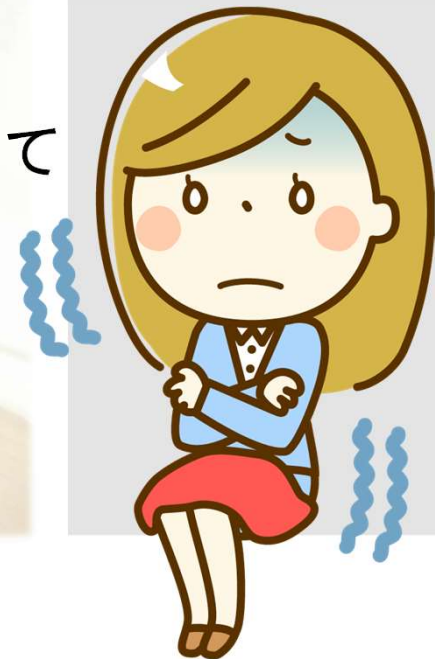
### 3. 秋バテ・夏の疲れ対策方法(3)

#### 【冷房対策をしっかりとする】

オフィスや電車等空調温度が決められている場合には、**カーディガンや上着**で室内外との温度差を調節できる様にしましょう！

朝夕の気温差も出てくる時季は特に1枚持ち歩くだけで便利です

就寝時には暑さが和らいでいたら**冷房を使わず**に首や後頭部に保冷剤を当てて冷やせば寝苦しさを解消できます  
つけっぱなしは体が冷えすぎてしまうので**タイマー機能を活用**し、睡眠前半にエアコンを使うようにしましょう！



# 4. 秋バテ・夏の疲れ対策方法(4)

## 【ビタミンB1が含まれているものを食べる】

夏にウナギを食べるのは理にかなっています。疲労回復にかかせないビタミンB1が豊富なため！ビタミンB1は、糖質を代謝しエネルギーに変えてくれる栄養素です。ビタミンB1は体にためておくことが出来ないため、出来れば毎日しっかり摂ることが理想です。

ビタミンB1を特にとりやすい食品

食品名	含有量 (mg/100g)	食品目安量(可食部)	目安量(可食部) 中の成分含有量
豚ヒレ肉	1.32mg	薄2枚60g	0.79mg
生ハム	0.92mg	薄5枚35g	0.30mg
すっぽん	0.91mg	1匹560g	5.10mg
豚もも肉	0.90mg	薄2枚60g	0.54mg
焼き豚	0.85mg	3切れ45g	0.39mg
豚ロース	0.69mg	薄2枚50g	0.40mg
豚かた肉	0.66mg	薄2枚60g	0.40mg
豚かたロース	0.63mg	薄2枚30g	0.38mg
豚ひき肉	0.69mg	卵大1かたまり50g	0.34mg
鴨肉	0.40mg	薄2枚80g	0.32mg
うなぎ(蒲焼き)	0.75mg	1串100g	0.75mg
ふな	0.55mg	1尾300g(150g)	0.83mg
こい	0.46mg	輪1切れ150g(128g)	0.59mg
グリーンピース(揚げ豆)	0.52mg	カップ1/2杯70g	0.37mg
ひまわりの種(フライ)	1.72mg	大さじ2杯18g	0.30mg
ドリアン	0.33mg	一袋260g(221g)	0.73mg

ビタミンB1の1日の推奨量

成人男性  
1.4mg

成人女性  
1.1mg



### \*効果的にとるレシピ！豚肉のめんつゆ生姜焼き\*



豚かたロース肉(脂身なし)	80 g
小麦粉	小さじ1/3 (1 g)
サラダ油	小さじ3/4 (3 g)
Aめんつゆ(ストレート)	大さじ1と1/3 (20 g)
A酒	小さじ1 (5 g)
Aすりおろし生姜	3 g
キャベツ(千切り)	30 g

- 1 豚肉は、両面に薄く小麦粉をふっておく。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉を広げて焼く。
- 3 焼き色がついたら裏返し、もう片方にも焼き色をつける。
- 4 Aの調味料を合わせて加え、肉全体に煮からめる。
- 5 皿に移し、キャベツの千切りを添える。

## 5. まとめ

- ・ 食べたいものだけ食べるのではなく、バランスの良い食事を意識するようにしましょう！
- ・ 気温差や室温に対応出来る様、それぞれが工夫してできることをしましょう！
- ・ 入浴や適度な運動など、暑いから避けるのではなく無理をしない程度に行いましょう！

### 次回

2020年9月24日（木） 18：30～19：00

テーマ「一次救命処置～心肺蘇生とAED～」

皆さんで動画を見ながら勉強したい  
と思います！  
よろしくお願いいたします。

