

秋バテ対策（その1）

秋バテ対策のポイント



秋バテ とは？

夏に冷房に当たり過ぎて体を冷やし、一日の寒暖差が激しくなる初秋に体調を崩し、食欲不振や倦怠(けんたい)を訴える。夏バテにならなかった人も注意が必要

体を温める

就寝時の薄着やクーラーの使いすぎに気をつける。少し暖かく感じるくらいでちょうど良い

シャワーで済まさず入浴を。ぬるめのお湯でゆっくり湯船につかり、体を温める。半身浴もお勧め



冷たい飲食物を控える

冷たいビールやキュウリなどの夏野菜ばかり口にせず、ショウガなど体を温める食材もとる

ビタミンが不足しがちなので、豚肉やネギなどビタミンが豊富な食材で補う



規則正しい生活を送る

朝食を決まった時間にしっかりとる。時間がないときは牛乳やヨーグルトなど手軽にたんぱく質がとれる食材を活用



定期的なウォーキングなどの軽い運動をして、代謝を促す



仕事や遊びの予定を詰め込みすぎない。夏の疲労がたまっているので、体を休めて余裕を持った計画を立てる

(投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一)