

秋バテ対策

「秋バテ」対策5つのポイント

①入浴

38～40℃のお湯に長めに浸かる



②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節できるように注意する

③軽めの運動

適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整える

④水分補給

常温や温かい飲み物を摂るよう心がける



⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラルなどを積極的に摂る

秋バテ対策に

食べたい食材と避けたい食材

胃腸疲れ の 秋バテ

●オススメの食材

青じそ、しょうが、白米、オクラ、酢、梅干し、トマト

●避けたい食材

冷たいもの、生もの、甘いもの

潤い不足 の 秋バテ

●オススメの食材

トマト、豆腐、山芋、かぼちゃ、豚肉、卵、梨

●避けたい食材

辛いもの

(投稿者：蓮田市自治連合会 顧問 薬学博士 宗像 敬一)