

# 健康長寿応援通信

## 夏バテならぬ **秋バテ** にご用心

秋になると気温も真夏より涼しくなってくるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は現代病ともいわれている、「秋バテ」かもしれません。

### ☑ 秋バテ チェックリスト

- ① からだがだるく疲れやすい
- ② 頭がぼんやりする
- ③ 食欲がない
- ④ 朝すっきり起きられない
- ⑤ 不眠気味でなかなか眠れない
- ⑥ 頭痛や肩こりがある
- ⑦ 胸やけや胃もたれがある
- ⑧ めまいや立ちくらみがする

出典：LION「バファリンルナ」

3つ以上  
あてはまったら  
**要注意!**



秋バテ



紫外線・冷房等による冷え  
夏の疲れ（夏バテ）



朝晩と日中の寒暖差  
気候の変化



自律神経

交感神経と副交感神経の  
**乱れが原因**

### 【だらだら型秋バテ】タイプ

- どちらかというと痩せ型で体力に自信がない
- 食欲がなく軽い食事で済ますことが多かった
- 仕事の日は1日の半分以上を座って過ごす
- 通勤電車や勤務先で長時間冷えを感じた



とにかく体を温めることに徹して！

### 【燃えつき型秋バテ】タイプ

- 体力には自信があり夏バテとは無縁
- 冷たいものばかり食べていた
- 外で日差しをたくさん浴びた
- あまり野菜を摂らない



疲労回復や内臓冷えの解消をしよう

心配なあなたに・・・対策を紹介（裏面へ）

やってみよう!

# 「秋バテ」解消のポイントはコレ!

## 睡眠



- ★睡眠時間は6～7時間半
- ★寝る前はスマホやPC作業を控えよう
- ★起床直後に朝日を浴びよう

## 入浴



- ★38～40℃のぬるめのお湯で
- ★30分を目安にゆっくりと湯船につかろう
- ★半身浴も効果的!

## 食事

身体を温める食材

ショウガ



ネギ



ニラ



唐辛子

秋に旬を迎える食材

サケ  
サンマ



カボチャ



根菜類



キノコ類



作ろう

- ★秋が旬の食材は、冬に向けてエネルギーを蓄える「甘味」が多いのが特徴。旬の食べ物は1年で一番美味しく栄養満点!
- ★疲労回復効果のある「ビタミンB1」が豊富な豚肉や豆類と一緒に、温かいスープにして食べるのがオススメ!!

## 秋の食材を使った簡単メニュー

### 鮭ときのか包み蒸し



鮭の切り身に軽く塩をふり、お好きなきのこ、料理酒を少しかけてクッキングシートで包み、電子レンジ500Wで4分加熱する。  
お好みで白ワイン、バター、ポン酢などアレンジできます。

### かぼちゃバター



耐熱皿に食べやすい大きさに切ったかぼちゃを並べ、上にバターを少しずつ乗せ、軽く塩を振る。  
ふんわりラップをかけ、かぼちゃが柔らかくなるまで電子レンジで加熱する。

### 豚肉と大豆の生姜スープ



豚肉に塩で下味をつける。鍋で長ネギ、豚肉、ゆで大豆、薄切りの生姜を煮て、火が通ったらコンソメで味をつける。

## カフェふじトピア

【第2木曜日】11月9日(木) 申し込み開始: 10/26(木)～

【第3水曜日】11月15日(水) 申し込み開始: 11/1(水)～

【第4金曜日】11月24日(金) 申し込み開始: 11/10(金)～

ふじトピア居宅介護支援事業所 ☎054-638-5253

【お問い合わせ先】

## きてみてふじトピア

(だれでも出入り自由で集える場所です)

R5年11月1日(水) : 岡出山会館

R5年11月7日(火) : 原会館

R5年11月8日(水) : 西益津地区交流センター

R5年11月22日(水) : 西益津地区交流センター

藤枝市地域包括支援センターふじトピア ☎054-638-5259