



# 夏が過ぎても感じる疲れ・・・ もしかして【秋バテ】かも

※秋バテとは・・・夏の暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になったはずなのに、身体がだるい、疲れやすい、食欲がないなどの不調が続く状態の事

秋バテの原因として【自律神経の乱れ】・【気力や体力の低下】・【栄養バランスの乱れ】が挙げられます。

## 『秋バテ』対策5つのポイント

### ①入浴

自律神経を整えます。  
(入る時間は入眠2~3時間前が理想的)



### ②寒暖差対策

着脱しやすい上着を用意しましょう。



### ③適度な運動

適度な運動は自律神経のバランスを整え、安眠をもたらします。



### ④水分補給

常温や温かい飲み物を取るよう心がけましょう。



### ⑤食事

タンパク質、ビタミン、ミネラル等を積極的に摂りましょう。また、腸の状態を改善する発酵食品も有効です。体を温める生姜や香辛料、根菜類も欠かせません。

調理法はスープや煮込みのような温かい物にしましょう。



秋は食欲の秋、運動の秋、芸術の秋、読書の秋、旅行の秋などと表現され、楽しい季節でもありますね。秋を元気に過ごすため、食事と運動に少しだけ意識を向けましょう。



明日の元氣と幸せを

ファイブM