

【今月のテーマ】

本格的な冬の前に秋バテに注意しましょう！



秋バテという言葉を知っていますか？

秋バテを放置すると、免疫力の低下から体調を崩しやすくなります。

本格的な冬が来る前に秋バテを予防しましょう！

秋バテとは？

体がだるい・食欲がないなど夏バテに似た症状が涼しくなってくる

秋にも出ることがあり、これを秋バテといいます。

夏から秋に1日の寒暖差が大きくなる事や、低気圧が増える事による気候の変化なども自律神経が乱れる原因にもなります。冷たいものを食べてばかりいると胃腸が冷え消化機能が低下することで、食欲がなくなり、疲れが取れにくくなります。

秋バテの主な症状



当てはまるものが多い方は注意

- 体がだるい・疲れやすい
- 食欲がない
- 朝すっきり起きられない
- めまいや立ちくらみがある
- 頭痛や肩こりがある
- やる気がでない

食生活で乗り切りましょう！ *Point*



1 内臓を冷やさないように気を付けましょう

内臓が冷えてしまうと、食欲不振や胃腸の不調に繋がります。体を温める食品を意識して摂りましょう！

体を温める食品



しょうが 玉ねぎ カボチャ にんじん ごぼう など

1日3食 主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（魚・肉・卵など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）が揃った、バランスの良い食事を意識して免疫力を高めて行きましょう！

2 水分不足にも要注意！こまめな水分補給を♪

夏は意識的に水分を摂りますが、水分摂取が減少する秋は軽い脱水症をおこしやすい季節と言われています。コップ1杯の量をこまめに摂るように心がけましょう！



おすすめ商品！

免疫を維持する！



キリン iMUSE Professional

キリンホールディングス株式会社

管理栄養士がいない店舗でも、店舗スタッフが管理栄養士とWEB でつなぎ直接栄養相談が可能です。お近くのスタッフまでお声がけください♪