



## 夏の疲れをリセット！秋バテ対策

季節の変わり目は不調が現れやすいもの。過ごしやすくなったとはいえ、暑さのぶり返し、朝晩と日中の気温差にグッタリすることはないでしょうか？この時季の秋バテには注意が必要です。秋バテは夏の暑さからくる不調・夏バテを秋まで引きずってしまってる状態で、秋になり涼しくなってきましたが、夏の影響はまだ残っているのです。秋バテのタイプは2種類あります。

あなたはどちらのタイプの秋バテですか？



### 胃腸疲れの秋バテ

暑い時季に冷たい物を食べすぎたり、食べるものが偏っていた為に胃腸の働きがおちている状態。

食欲がなくてお肉など脂っこいものは避けてしまう、冷たい飲み物や果物しか喉を通らないということはないでしょうか？

### 潤い不足の秋バテ

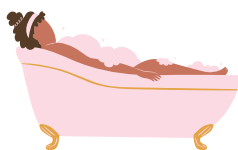
暑さの影響で体の潤いが不足してしまい、疲れやすさや不快な症状としてあらわれているのです。体がだるく、肩こりや頭痛、喉や目の乾きが気になるということはないでしょうか？

## 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。

半身浴で汗を出すのも効果大。



### ②寒暖差対策

衣類や寝具などで寒暖差を調節出来るようにする。



### 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に心掛ける。



### 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。



疲労回復効果のあるビタミンB1(豚肉、うなぎ、レバー等)

クエン酸、酢酸は疲労物質の原因である乳酸を取り除いてくれる。(柑橘類、酢、梅干し等)